ALLEN CARR
SİGARAYI BIRAKMANIN KOLAY YOLU
Çeviren
Fatmagül Aaltonen

Eğer öğrettiklerimi uygularsanız, hayatınızın geri kalanında sigara içmediğiniz içi mutlu olacaksınız.

* Yöntemi tektir.
* Sigaraya olan psikolojik ihtiyacınız sigara içtiğiniz sırada ortadan kaldırılıyor.
* Sigarayı bırakmak eksiklik demek değildir.
* Sigara içmeyen biri olarak kendinizi iyi hissedin.

YAZAR

Allen Carr'ın yirmi yıl önce bir vizyonu vardı: "Dünyayı sigara içmekten kurtarmak."

2 Eylül 1934 yılında, İngiltere'de çok sigara içen bir babanın oğlu olarak dünyaya gelir. Babasını akciğer kanserinden kaybetmesine rağmen Allen Carr 16 yaşında sigara içmeye başlar. Bir kaç yıl içinde günde yaklaşık 100 sigara içmeye başlar. Bir çok kişinin denediği gibi o da bir kaç kez sigarayı bırakmayı dener ancak başarısız olur. Bir yüzyılın çeyreği boyunca elinden sigarayı bırakmayan Allen Carr, 1983 yılında kendisi için sigarayı bırakmanın tek kolay yolunu keşfeder ve nihayet kurtulur. Bu seferki bırakışı daha önceki denemelerine hiç benzemez. Çok rahat, kolay, acı çekmeden ve keyifli bir biçimde sigaradan kurtulur. Ne kilo alır, ne gergin günler yaşar. Bu olağanüstü tecrübesini çevresindeki sigara içen insanlarla paylaşmaya başlar ve böylece adım adım dünya çapında kabul edilmiş ve denenmiş metodunu geliştirir. Birebir görüşmeleri çoğaldıkça grup seansları vermeye başlar. Londra'da kurduğu ilk kliniğine on binlerce insan dünyanın her yerinden seanslarına katılmaya başlar. Grup seans taleplerine tek başına yetişemeyince, hem kendisi gibi uzmanlar yetiştirmeye hem de sigara bırakma konusunda kitap yazmaya başlar. Yazar olmadığı için kitabını yazmaya şüphe ve kaygıyla başlar ancak kitap milyonlarca insan tarafından okunur ve 25 dile çevrilir. Dünya çapında yaklaşık 50 klinik çalışmaktadır. Allen Carr halen uzman yetiştirir, sigara ve bırakması konulu konferanslara ve televizyon programlarına uzman olarak davet edilir. Halen çeşitli konularda kitaplar yazar.

ÇEVİRENİN NOTU

Çevirmen sigara içen bir kişi olarak kitabı incelemeye başlamış ve kitabın sigaranın bu denli yaygın olduğu ülkemize kazandırılmasının yararlı olacağını düşünmüştür. Daha çeviriye başlamadan önce sigarayı bırakmış, çeviri süresince de bir daha sigara içmemeye kesin karar vermiştir. Size de aynı etkiyi yapması dileğiyle.

SİGARASIZLIĞA BİR ŞANS TANIYIN

Sigara içerek yalnızca sağlığımızı çok büyük bir tehlikeye attığımızı değil, aynı zamanda nefesimizin ne kadar kötü koktuğunu, dişlerimizin ne kadar sarı, cildimizin ne kadar kötü olduğunu, sabahları ağzımıza akşamdan ne kadar iğrenç bir tadın yerleştiğini, merdivenleri ne kadar güç çıkıp tembelliğe alışarak kendimizi dinç hissetmekten ne kadar uzaklaştığımızı bilir, bu beğenmediğimiz gerçekleri aklımızdan çıkarmaya çalışırız. Sigarasız yaşamdan korktuğumuz ve yaşamın sigara olmadan aynı zevki vermeyeceğini sandığımız için bütün bu gerçeklere katlanır, sigarayı bir türlü bırakamayız. Cesaretimizi toplayıp yaşamımızı daha güzel bir hale getirmenin, en önemlisi de kendimizi ve çevremizi zehirlemekten vazgeçmenin zamanı gelmedi mi hâlâ?

İşte size fırsat: Sigaranın sağlığa verdiği zararların ayrıntılarına inmeden sigarayı psikolojik etkilerle ele alan, tiryakileri küçümsemek yerine olayı onların bakış açısından anlatan bir kitap. İnsanların sigaraya nasıl başladıklarını, hangi durumlarda, neden sigara içtiklerini, sigara içmeye neden devam ettiklerini, sigarayı bırakmakta neden güçlük çekliklerini ve sigarasız bir yaşamdan neden ürktüklerini –kısaca sigara konusunda her şeyi- anlatan sonra da okuyucunun sigarasız yaşamın zevkine varmasını sağlayan ve NE OLURSA OLSUN SİGARA İÇEN VEYA SİGARA İÇEN BİR YAKINI OLAN HERKESİN MUTLAKA OKUMASI GEREKEN BİR KİTAP.

ALLEN CARR'IN
TÜRKÇE BASIM İÇİN NOTU

Günün birinde yazdığım sözlerin Almanya, Fransa, İspanya, İtalya, Güney Afrika, Avustralya, Kolombiya, ABD ve Türkiye gibi çok farklı ülkelerde en çok satan kitaplar arasına gireceğini ve buna ilaveten bütün dünyayı ve Türkiye'yi içerisine alan güçlü ve başarılı bir küresel klinik ağı kuracağımı hayal bile edemezdim.

Bir sokak çocuğu olarak Türkiye hakkında sigara dumanına benzeyen bulanık görüşlere sahiptim. Türkiye'yle ilgili iki olumlu çocukluk anısı yaşadım. Birincisi sigara paketi biriktirme alışkanlığımla ilgili. En gizemli ve pahalı olanlar Türk sigaralarıydı. İkinci ve en önemli anım "Türk Lokumu" ile ilgiliydi!

Bir gün en büyük zevkimin sigara tiryakilerini nikotin tuzağından kurtarmak ve bunun yayında özellikle Türkiye'deki tiryakilere yardım etmek olacağını önceden tahmin etmemin imkansız olduğunu kabul edersiniz. Bu kitabın Türkiye çapında açılan kliniklerle birlikte Türk insanının nikotin bağımlılığından kurtulmasına yardımcı olacağına inancım sonsuzdur.

İÇİNDEKİLER

Önsöz

İşte sonunda bütün sigara tiryakilerinin beklediği mucize:

- *Etkisini hemen gösteren*
  - *En ağır tiryakilerde de aynı şekilde başarılı olan*
- *Sigara özlemini hafifleten*
- *Etkisi kalıcı olan*
- *Güçlü bir irade gerektirmeyen*
- *Şok tedavisi uygulamayan*
- *Yardımcı maddelere ve gereksiz ıvır zıvıra başvurmayan*
  - *Kilo da aldırmayan bir yöntem*

Sigara içiyor musunuz? O zaman okumaya devam edin.

Kendiniz sigara içmiyorsanız ve bu kitabı sevdiğiniz biri için aldıysanız o zaman onu bu kitabı okumaya ikna edin. Onu ikna edemezseniz kitabı kendiniz okuyun; son bölümdeki öğütler size hem sigaraya içenlere önemli noktaları aktarmak hem de kendi çocuklarınızı sigaraya başlamaktan korumak konusunda yardımcı olacaktır. Çocuklarınızın sigaradan tiksinecekleri yanılgısına düşmeyin. Bütün çocuklar tiryaki olana kadar öyle düşünürler.

Giriş

“DÜNYAYI SİGARA DERDİNDEN KURTARACAĞIM” dediğimde karım çıldıracağımı sandı. Çünkü yaklaşık iki yılda bir sigarayı bırakmak için yaptığım ciddi atılımları biliyordu. Daha da önemlisi son kez sigarayı bıraktığımda altı ay azap çektikten sonra yine başladığım için küçük bir çocuk gibi ağladığımı biliyordu –o gün ağlamamın nedeni o kez de bırakmayı başaramazsam yaşamımın sonuna dek sigara içmeye devam edeceğimi sanmamdı, o kadar çok enerji tüketmiştim ki başaramazsam bir daha bu işkenceye katlanacak gücüm kalmayacağını biliyordum. En önemlisi de yukarıdaki cümleyi son sigaramı söndürür söndürmez söylememdi, yalnız kendimi değil bütün dünyayı kurtaracağıma inanıyordum.

Şöyle bir geriye baktığımda bugüne kadarki yaşamım sanki sigara sorununu çözmek için bir hazırlıkmış gibi geliyor. O nefret ettiğim öğrencilik ve mali müşavirlik yılları bile sigara sorununu çözmek açısından çok değerliydi. Herkesi her zaman aldatamazsınız derler, oysa tütün endüstrisi yıllardır herkesi aldatmayı başarmış. Sigara tuzağının sırlarını ortaya çıkaran ilk insanın ben olduğuma inanıyorum. Kendini beğenmiş bir izlenim bıraktıysam bunu müthiş zekama değil, yalnızca yaşam tarzıma borçlu olduğumu hemen ekleyeyim.

O tarihi gün 15 Temmuz 1983’tü. O gün son sigaramı söndürdüğüm an duyduğum özgürlük hissi herhalde hapisten kaçan birinin yaşadığı duygudan daha hafif değildi. O an bütün sigara tiryakilerinin düşlediği bir şeyi keyfettiğimi anladım: Sigarayı bırakmanın kolay yolunu. Bu yöntemi arkadaşlarımda ve yakınlarımda denedikten sonra bu konuda profesyonel bir danışman olup diğer tiryakilere bağımlılıklarından kurtulmalarında yardımcı olmaya başladım.

Bu kitabın ilk baskısını 1985 yılında yazdım. Kendisinden 25. bölümde söz edeceğim başarısızlıklarımın birinden esinlenmiştim. Beni ilk kez ziyaret etti ve iki görüşmemiz de karşılıklı göz yaşlarımız ile sona erdi. O kadar gergindi ki, onu söylediklerimi kavrayacak kadar bile rahatlatamadım. Birden aklıma bunları yazarsam ne zaman isterse okuyabileceği ve böylece önemli noktaları anlayacağı düşüncesi geldi. Bu giriş bölümünü kitabın yeni baskısı için yazıyorum. Elimdeki kitabın kapağındaki küçük kırmızı ok kitabın yıllardır satış listelerinin başında yer aldığını gösteriyor. Bu kitabı yazdığım için dünyanın her köşesinden teşekkür mektupları alıyorum. Ne yazık ki bu mektupların hepsini cevaplandıramıyorum ama her biri beni ayrı ayrı sevindiriyor ve aslında tek bir tanesi bile bütün bu zahmete değer.

Sigara konusunda her gün yeni bir şey öğreniyor olmama hala şaşırıyorum. Yine de bu kitabın ana düşüncesi hiç değişmiyor. Hiçbir şey mükemmel olmayabilir ama kitabın en kolay yazdığım ve tesadüfen okuyucuların çoğunun en sevdiği bölüm olan 21. bölümünde kesinlikle değiştirme yapmam.

Danışmanlık deneyimlerimin yanı sıra şimdi artık kitabın da verdiği beş yıllık bir birikim oluştu. Kitabın ikinci baskısında yer alan değişiklikleri daha kesin ve anlaşılır bir ifade sağlamak amacı ile yaptım. Bu değişiklikleri yaparken yöntemimin başarısızlığa uğradığı durumları göz önünde tutarak bunun nedenlerini ortadan kaldırmaya çalıştım. Bunların çoğu anne babaları tarafından benimle görüşmeye zorlanan ve kendileri aslında sigarayı bırakmak niyetinde olmayan geçlerdi. Bunların bile dörtte üçünü vazgeçirebilirim, fakat bazen 25. bölümde anlattığım, sigarayı bırakmak için umutsuzca çaba harcayan kişi gibi gerçek anlamda başarısızlıklar da oluyor. Başarısızlıklar beni çok üzüyor ve bazen geceleri bu insanlara nasıl yardımcı olabilirim diye düşünmekten gözüme uyku girmiyor. Bu durumlarda başarısızlığın sigarayı bırakamayan kişiye değil, bırakmanın ne kadar kolay olduğunu ve insanın sigaranın hapsinden kurtulur kurtulmaz yaşamdan ne kadar zevk

alacağını kendisine anlatamadığım için kendime ait olduğuna inanıyorum. Biliyorum ki sigara içen herkes yalnızca kolaylıkla değil aynı zamanda büyük bir zevkle sigarayı bırakabilir fakat bazı insanlar o kadar sabit fikirli oluyorlar ki, hayal güçlerini çalıştıramıyor ve sigarayı bırakmanın verdiği korku yüzünde yerlerinde sayıyorlar. Bu korkuyu sigaranın yarattığı ve sigarayı bırakmaktaki en büyük kazancın bu korkudan kurtulmak olduğunu anlamıyorlar.

Bu kitabın ilk baskısını sigarayı bırakmalarını sağlayamadığın insanlara adadım. Seanslarımda başarısızlık halinde parayı geri vermeyi garanti ediyorum. Yöntemim yıllarca eleştirildi. Yine de "Yönteminiz bende etkili olmadı" eleştirisini alıyorum. Yöntemimi nasıl uyguladıklarını anlattıklarında ise söylediklerimin yarısını yerine getirmedikleri ortaya çıkıyor ve de hala sigara içtikleri için şaşırıyorlar! Yaşamınızı bir labirentte çıkış yolunu arayarak geçirdiğinizi düşünün. Bende labirentin planı var ve size "şimdi sola dön, sonra sağa dön, vs." Diyorum. Söylediklerimin birini atlarsanız diğerleri de anlamını yitirir ve labirentten dışarı hiç çıkamazsınız.

Başlangıçta tek kişi ile seans yapıyordu. Yalnızca çok umutsuz vakalar bana geliyordu. İnsanlar bana bir tür deli diye bakıyorlardı. Bugün sigara bırakma konusunda öncü bir uzman olarak tanınıyorum ve seanslarıma dünyanın her köşesinden insanlar geliyor. Şimdiki seanslarım sekizer kişilik, reklam yapmadığım halde bana başvuran bütün insanlara yardımcı olamıyorum. Adımı rehberde ararsanız sigarayla ilgili hiçbir şey yazmadığını göreceksiniz.

Hemen hemen her seansa eskiden alkolik veya eroinman olan yada birkaç bağımlılığı birden olmuş biri katılıyor. Yöntemimi alkoliklerde ve eroinmanlarda denediğimde (daha önce başka gruplara katılmamışlarsa) sigara tiryakilerinden daha kolay tedavi olduklarını gözledim. Benim yöntemim her türlü bağımlılık için uygulanabilir. Sigara tiryakisi, eroinman yada alkolik olsun beni en çok üzen şey eskiden bağımlı olanların bıraktıktan sonra tekrar başlamaları. En üzücü mektupları bu kitabı okumuş veya video filmimin yardımıyla sigarayı bırakmış fakat sonra yine başlamış insanlardan alıyorum. Önce özgürlüğe kavuştukları için çok mutlular derken bir ikinci kez aynı tuzağa düşüp artık bir daha kurtulmayı başaramayacaklarını fark ediyorlar. Bu sorunu çözmeyi, sigara tiryakilerine tekrar bağımlılık kazanmamaları için yardımcı olmayı ve alkol, diğer uyuşturucular ve sigara arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmayı çok istiyorum. Fakat bu konunun başlı başına bir kitap oluşturacağını fark ettim ve şu anda onun üzerinde çalışıyorum.

En çok aldığım eleştiri kitapta birçok tekrarın yer alması. Bu yüzden özür dilemiyorum. İleride belirteceğim gibi asıl sorun bedensel bağımlılıkta değil beynimize işlenmiş asılsız inançlarda; bağımlılığın etkisi bunun yanında hiç kalıyor. Nedense bu tekrarlardan en çok şikayet edenler başarı gösteremeyen tiryakiler oluyor.

Daha önce de söylediğim gibi hem bir sürü övgü hem de biraz eleştiri alıyorum. Başlangıçta doktorlar bana şüphe ile bakıyorlardı, şimdi bana en büyük destek onlardan geliyor. Şimdiye kadar aldığım en güzel övgü bir doktorun "bu kitabı keşke ben yazmış olsaydım" demesiydi.

1

Sigarayı Bırakamayacak Tiryakiye Daha Rastlamadım

Belki önce neden özellikle kendimi böyle bir kitap yazmaya uygun gördüğümü anlatmam gerekir. Hayır, ne doktorum, nede psikolog; benim niteliklerim çok daha uygun. Yaşamımın otuz üç yılını sürekli sigara içerek geçirdim. Son yıllarda bazı günler yüz sigarayı buluyor, ama hiçbir zaman üç paketten az içmiyordum. Sigarayı bırakmak için birçok girişimde bulundum. Bir kere altı ay boyunca sigara içmedim ve neredeyse duvarlara tırmanıyordum, küçük bir tütün dumanı yakalayabilmek için trenlerde sigara içilen kompartımanlara biniyordum.

İş sağlık konusuna gelince sigara içenlerin çoğu "sağlığımı etkilemeye başlamadan önce bırakacağım zaten" derler. Ben öyle bir duruma gelmiştim ki sigarayla kendimi öldürdüğümü gayet iyi biliyordum. Sürekli öksürmenin yaptığı basınç kronik baş ağrısına neden oluyordu. Dikey olarak alnımın ortasına doğru yükselen sabit damar atışını hissediyor, kafamın içinde her an bir şey patlayıp beyin kanamasından öleceğimi sanıyordum. Bu düşünce beni rahatsız ediyor ama yine de sigarayı bırakmama neden olmuyordu. Artık bırakmayı denemiyordum bile. Aslında sigara içmek bana keyif vermiyordu. Sigara tiryakilerinin çoğu yaşamlarında bir zaman sigaradan zevk aldıkları hayaline kapılırlar oysa bende hiç öyle olmadı. Ben tadından da kokusundan da hep nefret ettim ama sigaranın beni rahatlattığına ve bana cesaret verdiğine inandırmıştım kendimi. Sigarayı bırakma girişimlerimde hep perişan olurdum ve sigarasız yaşam çekilmez gibi gelirdi.

Sonunda karım beni bir hipnoz tedavisine gönderdi. İtiraf etmeliyim ki son derece kuşkuluydum, çünkü o zaman hipnotizmayla ilgili hiçbir şey bilmiyordum ve karşıma şeytan kılıklı gözleri fırıl fırıl oynayan birinin çıkacağını sanıyordum. Ben de bütün tiryakiler gibi kendime sigarayla ilgili çeşitli aldatmacalar yapıyordum, yalnız bir tanesi hariç: Kendimi hiçbir zaman iradesi zayıf bir insan olarak görmedim. Yaşamımdaki diğer her şey kontrolüm altındaydı. Sigara konusunda ise işler tam tersiydi. Hipnotizmanın iradeyi zorladığına inanırdım ve karşı koymadığım halde (çünkü birçok tiryaki gibi ben de sigarayı kesinlikle bırakmak istiyordum) kimsenin beni sigara içmenin gereksizliğine inandırabileceğini sanmıyordum. Bütün seans bana zaman kaybıymış gibi geldi. Hipnotist kollarımı kaldırıp bazı şeyler yapmamı istedi ama hiçbir şey doğru dürüst yürümüyordu. Bilincimi kaybetmedim. Trans haline geçemedim yada en azından yalnızca sigarayı bırakmadım sigarasızlığa alışma yöntemlerinden bile zevk aldım.

Size şimdi bir hipnoz tedavisine koşmadan önce bir şeyi açıklığa kavuşturmak istiyorum. Hipnoz tedavisi bir iletişim aracıdır, yanlış bir şey iletilirse sigarayı bırakamazsınız. Gittiğim kişiyi eleştirmek istemiyorum çünkü ona gitmeseydim herhalde şimdiye kadar çoktan ölmüş olurdum ama sigarayı onun uğraşları sayesinde değil uğraşlarına rağmen bıraktım. Hipnoz tedavisini küçümsediğim izlenimini bırakmak istemiyorum, bilakis kendi seanslarımda ben de hipnotizmayı kullanıyorum çünkü hipnotizmanın iyiye yada kötüye kullanılabilecek çok kuvvetli bir yönlendirme gücü vardır. Size biri tarafından tavsiye edilmemiş ve kendisine saygı ve güven duymadığınız bir hipnotiste gitmeyin.

Sigara içtiğim o iğrenç yıllarda yaşamımın sigaraya bağlı olduğunu sanıyor ve bırakmak yerine ölmeyi tercih ediyordum. Şimdi "bazen yine canınız istemiyor mu?" diye soruyorlar. Cevabım çok açık: "Asla, asla, asla. Gayet güzel bir yaşamım oldu, sigara yüzünden ölseydim yine de yakınmayacaktım.b Hayatta çok şansım oldu fakat başıma

gelen en güzel şey bu kabustan, yani ömür boyu sistemli olarak kendime zarar verme ve bunun için bir de servet harcama tutsaklığından kurtulmak oldu.

Bir şeyi başından açıklığa kavuşturayım. Gizem dünyasıyla bir ilgim yoktur. Büyücülere, perilere inanmam. Bilimsel bir beynim vardır ve büyü gibi şeyleler aklım ermek. Hipnotizma ve sigara hakkında bilimsel araştırmalar okudum. Okuduğum hiçbir şey bu gerçekleşen mucizeye bir açıklık getiremedi. Daha önceden haftalarca ağır depresyonlar yaşayan ben nasıl oldu da birden bire sigarayı bu kadar kolay bir şekilde bırakabildim? Bu sorunun cevabını sondan başa gitmeye çalıştığım için uzun süre bulamadım. Sigarayı bırakmanın neden bu kadar kolay olduğunu bulmaya çalışıyordum, oysa sorun sigara içenlerin bırakmakta neden bu denli güçlük çektikleridir. Hep o sigarasızlığa alışmanın felaketinden söz edilir ama şöyle geriye bakım bu felaketi anımsamaya çalıştığında silinmiş olduğunu fark ettim. Bedensel hiçbir şikayetim yoktu, demek ki her şey tamamen beynin ürünüymüş.

Şimdi tüm zamanımı başka insanlara alışkanlıklarından vazgeçmeleri için yardımcı olmakla geçiriyorum. Benim sayemde binlerce tiryaki kurtuldu. Bir noktayı başından belirteyim: Sigarayı bırakmayacak tiryaki yoktur. Sigaraya benim kadar bağımlı (yada en azından o denli bağımlı olduğunu sanan) birine daha rastlamadım. Sigarayı herkes kolaylıkla bırakabilir. Aslında sigara içmeye devam etmemizin nedeni sigarasız yaşamın zevk vermeyeceği ve bir şeyden yoksun kalacağımız korkusudur. Bunun kadar gerçek dışı bir şey olamaz. Sigarasız yaşam hem aynı şekilde güzel hem de birçok yönden daha eğlencelidir, sağlık, enerji ve paraysa birçok avantajın yalnızca birkaçıdır.

Sigarayı herkes kolaylıkla bırakabilir, -siz bile! Yapmanız gereken tek şey kitabın devamını açık kalplilikle okumak. İçindeki düşüncelerin ne kadarını anlarsanız sigarayı o kadar kolay bırakabilirsiniz. Tek bir kelime bile anlamasanız dahi, söylediklerimi harfiyen uygularsanız sigarayı kolaylıkla bırakabilirsiniz. En önemlisi sigara içmediğiniz için yas tutarak kendinizi bir şeyden yoksun bıraktığınız duygusuyla sürüklenip gitmezsiniz. Şaşıracağınız tek şey neden o zamana kadar sigara içtiğiniz olur.

Önceden sizi uyarayım. Yöntemimi başarısızlığa uğratacak iki nokta var:

1) Söylediklerimi Uygulamamak

Kimileri benim bazı öğütler üzerinde inatla durmamı can sıkıcı buluyor. Örneğin size sigarayı azaltmak için uğraş göstermemenizi veya sigaranın yerine şeker, sakız vs. Gibi (özellikle nikotin içeriyorlarsa) başka şeyle kullanmamanızı söyleyeceğim. Bu konuda hiçbir şekilde ödün vermiyorum çünkü ne dediğimi iyi biliyorum. Birtakım taktiklerle sigarayı gerçekten sıradan çok insanın olduğunu inkar etmiyorum ama onlar sigarayı bu taktikler sayesinde değil bu taktiklere rağmen bırakmışlardır. Bir hamakta ayakta sevişen insanlar da vardır, işin en kolay yolu bu olmasa da... Söylediğim her şeyin bir nedeni var: Size sigarayı bırakmayı kolaylaştırmak ve başarıyı garanti etmek.

2) Söylediklerimi tam olarak anlamamak

Hiçbir şeyi garanti olarak düşünmeyin. Yalnızca benim söylediklerimi değil kendi düşüncelerinizi ve toplumun sigara konusunda size öğrettiklerini de sorgulayın. Sigarayı yalnızca kötü bir alışkanlık olarak görenler iğrenç bir tadı olan, bir servete mal olan ve ölüme yol açan bir alışkanlıktan vazgeçmek bu kadar zorken, başka alışkanlıkların neden kolaylıkla bırakılabildiğini kendilerine bir sorsunlar. Sigaranın bir zevk olduğuna inananlar hayatta çok daha fazla zevk veren başka şeyleri yapmanın ve bırakmanın neden kolay olduğunu acaba hiç merak etmişler mi? Neden kendinizi bir sigara yakmak zorunda hissediyor ve yakmazsanız paniğe kapılıyorsunuz?

Kolay Yöntem

Bu kitabın amacı alışılagelmiş diğer yöntemlerde olduğu gibi Everest Dağı'nı tırmanacakmışçasına bir duyguya kapılıp haftalarca sigara diye ölerek sigara içenleri kıskanmak yerine daha ilk dakikadan itibaren felaket bir hastalıktan kurtulmanın verdiği yüksek morali aşılamaktır. Zamanla sigaraya baktıkça "ben bunu nasıl içiyordum" diye şaşıracak, sigara içenleri kıskanmak yerine onlara acıma duygusu besleyeceksiniz.

Sigara içmeyen veya sigarayı yeni bırakmış bir kişi değilseniz bu kitabı bitirene kadar sigara içmeye devam edin. Bu size şimdi bir çelişki gibi gelebilir. Sigaranın size hiçbir şey kazandırmadığını daha sonra anlatacağım. Çok ilginçtir, bazen sigara içerken sigaraya bakım kendimize neden sigara içtiğimizi sorarız. Sigara sigarasız kaldığımız zaman değerli olur. Hoşunuza gitsin yada gitmesin bağımlı olduğunuza inandığınızı kabul edelim. Bağıllılığınızdan eminseniz sigarasız hiçbir zaman tamamen rahatlayamaz yada konsantre olamazsınız. Bu yüzden bu kitabı sonuna kadar okumadan sigarayı bırakmaya kalkışmayın. Okurken sigara içme isteğiniz zamanla azalacaktır. Kendinizden tam olarak emin olmadan bırakmayın, sonu kötü bitebilir. Unutmayın, benim söylediklerimi uygulamanız yeterli olacaktır.

Kitabın ilk baskısından beri kazandığım birikimde beni 28. bölüm "Zamanlama" dışında en çok kahreden şey kitabın sonuna kadar sigara içmeye devam edin talimatı olmuştur. Ben sigarayı bıraktığım zaman birçok yakınım ve arkadaşım sırf ben bıraktım diye sigarayı bıraktı. Herhalde "o bırakırsa biz çoktan bırakırız" diye düşündüler. Sonraki yıllarda sigarayı bırakmamış olanları küçük mesajlarla özgürlüğün ne kadar güzel olduğuna inandırmayı başardım. Bu kitap çıkınca hala sigara içmeye devam eden çetin cevizlere hediye ettim. Dünyanın en sıkıcı kitabı bile olsa "bir arkadaş yazmış" diye okurlar sandım. Aylar sonra sonunda kadar okuma zahmetinde bile bulunmadıklarını duyunca çok şaşırdım ve kırıldım. O zamanki en iyi arkadaşımın kitabın ona hediye ettiğim imzalı orijinal baskısını okumadan başka birine hediye ettiğini öğrendiğimde çok kırılmıştım. Çünkü tiryakiliğin insanda yarattığı o inanılmaz korkuyu unutmuştum. Bu korku her arkadaşlığa baskın çıkabilir. Neredeyse bir boşanmaya neden oluyordu. Annem bir gün karıma "Neden ya sigara ya ben diye tehdit etmiyorsun?" diye sorduğunda karım "o zaman sigarayı seçer de ondan" diye yanıtladı. Utanarak itiraf etmeliyim ki sanırım haklıydı. İşte sigaranın insanlarda yarattığı korku bu denli büyüktür. Şimdi anlıyorum ki birçok tiryaki sigarayı bırakmak zorunda kalmamak için bu kitabı sonuna kadar okumuyor. Bazıları o korkunç günü ertelemek için özellikle günde bir satır okuyor. Anladığım kadarıyla birçok okuyucu kendilerini seven biri tarafından bu kitabı okumaya zorlanıyor. Şöyle bir düşünün: Kaybedecek neyiniz var? Kitabın sonunda sigarayı bırakmazsanız şimdikinden daha kötü bir duruma düşmeyeceksiniz. KAYBEDECEK BİHÇİB ŞEY YOK, kazanacak o kadar çok şey var ki! Birkaç gün veya haftadır sigara içmiyorsanız ve hala sigarayı bırakıp bırakmadığınızdan emin değilseniz kitabı okurken sigara içmemeye devam edin. Artık sigara içmeyen bir insansınız nasıl olsa. Bir de beyninizle bedeniniz bağdaşırsa bu kitabın sonunda sigara içmemekten mutluluk duyan bir insan olursunuz.

Benim yöntemim temelde sigarayı bırakmanın alışılagelmiş yöntemlerinin tam tersidir. "Normal yöntemler" sigaranın dezavantajlarını sıralayıp" yeterince uzun bir süre sigarasız kalırsam sonunda sigara içme isteğim yok olur ve tütünün esiri olmadan yaşamdan zevk alabilirim" ilkesini savunur.

Bu mantıksal bir yöntemdir. Her gün binlerce kişi bu yöntemin değişik bir türü ile sigarayı bırakmaya çalışıyor. Fakat bu yöntemi başarılı bir şekilde uygulamak aşağıdaki nedenlerden dolayı çok zordur.

1. Asıl sorun sigarayı bırakmak değil. Her söndürdüğünüz sigarayla sigarayı bırakmış oluyorsunuz. Birinci gün size "artık sigara içmek istemiyorum" dedirtecek nedenler olabilir. Sigara içen herkes her gün bu tür nedenlerle karşılaşır ve bu nedenler insanları sigara içmemeye tahmininizden çok fazla zorlar. Asıl sorun ikinci, onuncu yada on birinci gündedir. Zayıf veya çakırkeyif yada güçlü bir anınızda bir sigara içtiğiniz zaman işin içine uyuşturucu bağımlılığı girdiği için canınız ikinci bir sigara isteyecek ve böylece tekrar sigara içmeye başlamış olacaksınız.

2. Sağılığımıza verdiği zararın aslında bize sigarayı bıraktıracak bir etken olması gerekir. Aklımız: "Bırak artık aptal kafa" diyerek bir bakıma işimizi daha da güçleştirir. Örneğin sinirli veya heyecanlı olduğumuz zaman sigara içeriz. Sigara içen birine sigaranın kendisini öldüreceğini söylediğinizde ilk yapacağı şey bir sigara yakmak olur. İngiltere'nin ünlü kanser kliğini Royal Marsden Hospital'in önünde ülkedeki diğer kliniklerden çok daha fazla sigara tiryakisi beklemektedir.

3. Bizi sigarayı bırakmaya zorlayan nedenler bırakmayı aslında aşağıdaki iki unsurdan dolayı güçleştirir. Birincisi insanda özveride bulunma duygusu yaratmaları. Sürekli o küçük dost, destek, günah yada keyif –yorumu kişiye kalmış- diye bildiğimiz nesneyi bırakmaya zorlanıyoruz. İkincisi insanı umursamazlığa itmeleri. Sigara içmemizin nedeni bırakmamızı gerektiren nedenlerden çok farklıdır. Asıl soru neden sigara içmek istediğimiz yada buna neden gereksiniz duyduğumuzdur.

Benim yöntemimin temelinde neden sigarayı bırakmak istediğimizi tamamen unutarak sigara sorununu ele alıp aşağıdaki soruları sormak yatıyor:

1. Sigara içmek bana ne veriyor?
2. Gerçekten zevk alıyor muyum?
3. Bu şeyleri yaşam boyunca ağzıma sokup kendimi zehirlemek ve bunun için bir servet harcamak zorunda mıyım?

Sigaranın size hiçbir şey vermediği kesin bir gerçektir. İzin verin, bunu iyice açıklayayım. Sigara içmenin dezavantajları avantajlarından daha fazladır demiyorum, bunun öyle olduğunu her tiryaki bilir. Ben sigara içmenin size kesinlikler hiçbir şey vermediğini söylüyorum. Sigaranın bugüne kadar sağladığı tek avantaj bir zamanlar toplumun sigarayı "artı puan" olarak nitelendirmesiydi. Bugün ise tiryakiler bile sigara içmeyi anti-sosyal bir davranış olarak yorumluyorlar. Çoğu tiryaki neden sigara içtiğine mantıklı bir açıklama getirmek gereğini duyar fakat yaptığı açıklama aldatmaca ve yanılgıdan ibarettir. İlk olarak bu aldatmaca ve yanılgıları ortadan kaldıracağız. Sigarayı bıraktığınızda aslında hiçbir şeyden vazgeçmek zorunda olmadığınızı göreceksiniz. Hem bıraktığınız şeyin hiç bir şey olduğunu anlayacak hem de sigara içmeyen bir insan olarak bir sürü güzel ve olumlu şeylere kavuşacaksınız. Sağlık ve para bunların yalnızca ikisi. Yaşamın sigara olmadan bir daha o kadar zevk vermeyeceği yanılgısı kaybolur kaybolmaz, siz sigarasız yaşamın hiçbir eksiği olmadığı gibi daha anlamlı olduğunu fark eder etmek yoksunluk ve özlem duygusu yok olur olmaz sağlık ve tasarruf edilen para gibi sigarayı bırakmanın bir sürü haklı nedenini tekrar ele alabiliriz. Yukarıdaki noktaları kavradığınız zaman gerçek hedefinize ulaşmanız kolaylaşacak ve tütünün tutsaklığından kurtulup yaşamın tadını çıkarabileceksiniz.

3

Bırakmak Neden Zor Geliyor?

Daha önce belirttiğim gibi bu konuya kendi bağımlılığım yüzünden ilgi duymaya başladım. Sonunda bıraktığımda mucize olmuştu sanki. Daha önceki bırakma girişimlerimde haftalarca ağır depresyonlar yaşardım. Arada bir nispeten keyfim yerine gelir sonra yine depresyona girerdim. Hani kaygan bir çukurdan dışarıya çıkmaya çalışırsınız; tam yukarıya çıkıp gün ışığını görünce birden ayağınız kayar ve tekrar aşağı düşersiniz ya onun gibi bir şey. Sonunda yine bir sigara yakarsınız, tadı iğrenç gelir ve neden o sigarayı yakmak gereğini duyduğunuzu anlamaya çalışırsınız.

Tiryakilere seanslarımdan önce yönelttiğim sorulardan biri “sigarayı bırakmak istiyor musunuz?” sorusudur. Bir yerde aptalca bir soru. Bütün tiryakiler sigarayı bırakmaya can atarlar. En koyu tiryakiye bile “sigaraya başlamadan önceki zamana geri dönme şansınız olsaydı şimdiki aklınızla tekrar sigaraya başlar mıydınız?” diye sorduğunuzda “kesinlikle hayır” cevabını alırsınız. Sigaranın sağlığına zarar verdiğini kabul etmeyen, sosyal baskıya aldırmayan ve sigaraya para ayırabilen (bugünlerde artık fazla kalmadı) bir tiryakiye “çocuklarınızı sigara içmeye teşvik eder misiniz?” diye sorduğumuzda yine “kesinlikle hayır” cevabıyla karşılaşırsınız.

Bütün tiryakiler şeytani bir gücün etkisi altında olduklarının farkındadırlar. İlk zamanlar insan kendini “yakında bırakacağım, bugün değil ama yarın” düşüncesiyle avutur. Sonunda öyle bir noktaya gelir ki, ya iradesinin olmadığını yada sigaranın yaşamdan tat alabilmek için gerekli bir şey olduğunu düşünmeye başlar.

Daha önce söylediğim gibi sorun bırakmanın neden kolay olduğunu değil, neden “zor” olduğunu açıklamaktır. Aslında gerçek sorun insanların neden sigaraya başladıkları veya bir zamanlar dünya nüfusunun yüzde altmışından fazlasının neden sigara içtiğiydi.

Bu sigara konusuna akıl sır ermez. Sigaraya başlamamızın tek nedeni binlerce insanın sigara içiyor olması. Oysa her biri başlamamış olmayı dilediklerini belirtip sigaranın para ve zaman kaybı olduğunu söylerler. Sigaradan zevk almadıklarına bir türlü inanamayız ve yetişkinlere özenti olarak başlayıp bağımlılık kazanana dek bir sürü çaba harcarız. Sonra yaşamımızın geri kalan bölümünü çocuklarımıza sigara içmemelerini söyleyerek, kendimizi ise bu alışkanlıktan kurtarmaya çalışarak geçiririz.

Ayrıca yaşam boyu bu dert için bir servet harcarız. Günde ortalama yirmi tane sigara içen bir tiryaki sigara için yaşamı boyunca 30.000 pound harcar. Bu parayla ne yaparız? Pencereden dışarı atsak daha iyi olur. Oysa biz sistemli olarak ciğerlerimizi kansere yol açan bir katranla doldurmak ve damarlarımızı yavaş yavaş tıkayıp zehirlemek için kullanırız. Her geçen gün bedenimizin kas ve organlarını daha fazla oksijenden yoksun bırakır giderek iyicene uyuşuk oluruz. Kendimizi pislik içinde bir yaşama, kötü kokan nefese, sararmış dişlere, yanık izlerine, kirli küllüklere ve durmuş sigaranın o iğrenç kokusuna mahkum ederiz. Yaşamımızın yarısını ya toplumun bize sigara içmeyi yasakladığı yerlerde (hastaneler, okullar, otobüsler, tiyatrolar, kiliseler vs.) yada sigarayı azaltmaya veya bırakmaya çalışırken yaşadığımız çaresizlik içerisinde geçiririz. Ne biçim bir hobi bu böyle? Yaparken keşke yapmasam dedirten yapmazken ise kendini özleten. Toplumun insana yaşam boyu cüzamlı bir hasta olarak bakmasına daha da kötüsü aslında akıllı, mantıklı bir kişinin ömür boyu aşağılanmasına yol açan etken sigaradır. İnsan farkında olmadan sigara paketinin üzerine ufacık yazılmış uyarıyı okuduğunda, sigara içmeyenlerden oluşan bir grubun içinde bulunduğunda yada kansere veya ağız kokusuna karşı bir kampanya sırasında kendisini yine aşağılanmış hisseder. Aklının bir köşesinde bu

kara lekeler varken yaşamdan ne bekleyebilir? HİÇBİR ŞEY! Eğlence? Keyfi? Rahatlama? Destek? Enerji aşısı? Çıkardığınız zaman rahatlama duygusu verdiği için dar ayakkabı giymekten hoşlanan bir insan değilseniz, bunların hepsi aldatmacadır!

Söylediğim gibi asıl sorun tiryakilerin sigarayı bırakmakta neden bu kadar güçlük çektikleri değil insanların neden sigara içtiklerini bulmaktır.

Herhalde !İyi, güzel biliyoruz ama alışınca bırakmak zor geliyor" diyorsunuzdur. Peki ama bırakmak neden bu kadar zor ve neden sigara içmek zorundayız? Sigara tiryakileri yaşamları boyunca bu soruların cevaplarını bulmaya çalışırlar.

Bazısı sigaranın eksikliğini şiddetli bir şekilde duymaktan korkar. Aslında nikotin eksikliğinin yarattığı özlem duygusu o kadar hafiftir ki birçok tiryaki uyuşturucu bağımlısı olduğunu fark etmeden yaşayıp ölür (6. Bölüm)

Bazısı sigaranın büyük bir zevk olduğunu söyler. Bu doğru değildir. Sigara pis ve iğrenç bir şeydir. Sigarayı yalnızca zevk için içtiğini sanan bir tiryakiye sigarası bittiğinde içtiği marka yoksa onun yerine hiç sevmediği bir markayı içip içmeyeceğini sorun. Sigara tiryakileri hiçbir şey içmemektense kenevir otu bile içerler. Bunun keyifle bir ilgisi yoktur. Ben ıstakoz severim ama hiçbir zaman günde yirmi tane ıstakoz yemek gereksinimi duymadım. Zevk aldığım başka şeyleri yapmadığımız zaman çaresizlik içinde kıvranmayız.

Bazısı nedenleri psikolojinin derinliğine inip Freud sendromu veya anne kucağındaki bebeklik döneminde arar. Aslında durum tam tersidir. Sigara içmeye başlamamızın asıl nedeni yetişkin ve olgun olduğumuzu göstermek istememizdir. Herkesin önünde ağzımızda bir emzikle otursak utancımızdan ölürüz.

Bazısı burun deliklerinden duman yada ateş çıkarmanın tam tersine maço izlenimi verdiğini düşünür. Bu düşüncenin de aslı yoktur, çünkü kulak deliğinde yanan bir sigara komik olurdu. Kansere yol açan katran maddelerini ciğerlere doldurmak ise daha da komiktir.

Bazısı el alışkanlığı, bazısı ağız alışkanlığı der. Öyleyse sigarayı neden yakarlar? Dumanın ciğerlere inerken verdiği duygu derler. Ne kadar iğrenç duygudur, adına tıkanmak derler. Birçok kişi sigara içmenin can sıkıntısını geçirdiğini savunur. Bu da bir yanılgıdır, çünkü can sıkıntısı beynin bir ürünüdür.

Ben otuz üç yıl boyunca, beni rahatlattığına bana güven ve cesaret verdiğine inandım. Aynı zamanda beni öldürdüğünü ve bana bir servete mal olduğunu da biliyordum. Neden bir doktora gidip beni rahatlatacak, güven ve cesaret verecek bir alternatif sormadım? Çünkü bir alternatif önereceğini biliyordum. Benimki bahaneden başka bir şey değildi.

Bazıları sırf arkadaşları yüzünden içtiklerini söylerler. Gerçekten o kadar aptal olup olmadıklarını merak ederim. Dua etsinler de arkadaşları istiyor diye, baş ağrısından kurtulmak için başlarını kesmeye kalkışmasınlar!

Bu konuya biraz kafa yoran tiryakilerin çoğu sonunda bunun bir alışkanlık olduğu sonucuna varır. Bu gerçek bir açıklama değildir ama bütün mantıklı nedenleri eledikten sonra geriye kalan bir tek budur. Fakat korkarım bu açıklama da saçmadır. Yaşamımızın her günü alışkanlıklarımızı değiştiririz, bunların bazıları çok da eğlencelidir. Benim yemek alışkanlıklarım sigara içtiğim günlere dayanır. Sabah ve öğle yemek yemem, yalnızca bir öğün yemek yerim o da akşam yemeğidir. Tatilde ise en çok sevdiğim öğün kahvaltıdır. Eve geldiğimde en ufak bir çaba harcamadan normal alışkanlığıma dönerim.

İğrenç bir tadı olan, bizi ölüme sürükleyen bir servete mal olan, aslında bırakmak için can attığımız ve istesek bir anda keserek kurtulabileceğimiz bu pis ve tiksindirici alışkanlığa neden bu denli bağlıyız? Bırakmak neden bu kadar zor geliyor? Oysa hiç zor değil, bilakis çok basit. Sigara içmenin gerçek nedenlerini anlar anlamaz kolayca bırakacaksınız. Ve en geç üç hafta sonra bu kadar yıl neden sigara içtiğinize şaşıracaksınız.

OKUMAYA DEVAM EDİN

4

Sinsi Tuzak

Sigara kadar sinsi ve kurnaz bir tuzak yoktur. Akıl almayacak kadar zekice düşünülmüştür. Bizi başlangıçta bu tuzağa düşüren, tuzağın içindeki binlerce yetişkindir. Bize sigaranın dünyanın parasına mal olan, ölüme yol açan pis, iğrenç bir alışkanlık olduğunu söylemelerine rağmen biz hiçbir keyfi olmadığına inanamayız. Sigara alışkanlığının acıklı yanlarından biri de alışana kadar birçok uğraş vermemizdir.

Yemi, peyniri olmayan tek tuzak sigaradır. Ağzımızın suyunu akıtan sigaranın enfes değil iğrenç tadıdır. İlk içtiğimiz sigaranın tadı güzel olsaydı alarm çanları çalardı ve zeki bir insan olarak yetişkinlerin yarısının büyük paralar harcayarak kendilerini neden zehirlediklerini anlayabilirdir. Ama o ilk sigaranın tadı iğrenç olduğundan acemi beynimiz hiçbir zaman bağımlılık kazanamayacağımız kanısına varır ve zevk almadığımızdan dolayı ne zaman istersek o zaman bırakabileceğimizi sanırız.

İnsanı hedefine ulaşmaktan alıkoyan tek uyuşturucu sigaradır. Genç erkekler sert bir izlenim bırakmaya, Humphrey Bogart yada Clint Eastwood'a özenerek başlarlar. Oysa sertlik ilk sigaranın verdiği en son duygudur. İnsan içine çekmeye cesaret edemez ve çok içtiğinde önce baş dönmesi sonra mide bulantısından yakınır. O anda yapmak istediği tek şey diğerlerinden ayrılıp o pis sigaraları atmak olur.

Kızlar deneyimli, modern genç kadın olma amacındadırlar. Sigaralarını içerken ne kadar komik olduklarını hepimiz görmüşüzdür. Erkekler sert, kızlar da deneyimli ve modern görünmeyi öğrendikten sonra sigaraya hiç başlamamış olmayı dilerler.

Böylece yaşamımız boyunca neden sigara içtiğimizi açıklamaya çalışır. Çocuklarımızı bu tuzağa karşı uyarır ve ara sıra kendimiz bırakmaya çalışırız.

Tuzak öyle ayarlanmıştır ki sigarayı ancak sağlık ve para sorunu olduğunda yada cüzamlı muamelesi görmekten rahatsızlık duyduğumuz stresli, sıkıntılı anlarda bırakmaya çalışırız.

Bırakır bırakmaz da sıkıntımız artar (o korkunç sigara özlemi) çünkü stres anında rahatlamak için kullandığımız eski arkadaşımız artık yoktur yanımızda.

Birkaç gün eziyet çektikten sonra yanlış bir zaman seçtiğimize karar verir daha az stresli bir anı beklemeye başlarız. O an geldiğinde ise bırakma nedenimiz ortadan kalkmış olur. Tabii o an hiç gelmez çünkü kendimizi yaşamımızın giderek daha stresli olduğuna inandırmışızdır bir kere. Anne babamızın korumasından çıktığımızda yaşamımızın doğal akışı ev kurmak, borçlar, çocuk, daha fazla sorumluluk isteyen görevler vs. Olur. Bu da bir yanılgıdır. Aslında yaşamımızın en stresli dönemleri çocukluğun ilk yılları ve ergenlik dönemidir. Biz genellikle sorumluluğu stresle karıştırırız. Sigara içenlerin yaşamları otomatik olarak daha çok stres doludur. Çünkü tütün toplumun ileri sürdüğü gibi bizi rahatlatmak yada sıkıntılarımızı hafifletmek yerine tam tersine daha sinirli ve gergin olmamıza neden olur.

Sigarayı bırakan tiryakiler bile (bir çoğu yaşamlarında bir veya birden daha çok kez denerler) gayet mutlu bir yaşam sürerken birdenbire tekrar bağımlılık kazanırlar.

Bu sigara konusu büyük bir labirente dönüşmeye benzer. Girer girmez kafamız dumanlanır, aklımız karışır ve yaşamımızın geri kalan kısmını kurtulmaya çalışarak geçiririz. Bir çoğumuz başarırız fakat bir süre sonra tekrar aynı tuzağa düşeriz.

Ben otuz üç yılımı labirentin çıkış yolunu aramakla geçirdim. Bütün tiryakiler gibi bir türlü işin içinden çıkamıyordum. Sonunda kendime mal edemeyeceğim bazı ilginç durumların bir araya gelmesi sonucunda başardım. Sigarayı bırakmakta daha önce neden bu denli güçlük çektiğimi, bıraktığımda ise bırakmanın neden bu denli kolay ve eğlenceli olduğunu merak etmeye başladım.

Sigarayı bıraktığımdan beri sigaranın sırlarını çözmeyi önce hobi, sonra meslek edindim. Sigara Rubik küpü gibi çözülmesi neredeyse olanaksız karışık ve büyüleyici bir bilmeceye benzer. Fakat bütün karmaşık sabır oyunları gibi cevabı bilindiğinde çözümü çok kolaydır. Ben sizi labirentten dışarıya çıkarıp bir daha oraya girmemenizi sağlayacağım. Yapmanız gereken tek şey talimatlarımı uygulamaktır, yalnız bir kez yanlış yola saparsanız diğer talimatların anlamı kalmaz.

Bir kez daha vurgulamak istiyorum ki sigarayı herkes bırakabilir. Yalnız önce gerçekleri ortaya koymak gerekir. Hayır bizde korku yaratan gerçekleri demiyorum, onları bildiğinizi biliyorum. Sigaranın doğurduğu kötü sonuçlarla ilgili yeterli enformasyon var zaten. Bu sizi sigaradan vazgeçirseydi şimdiye kadar çoktan bırakırdınız. Benim söylemek istediğim sigarayı bırakmakta neden bu denli güçlük çektiğimiz. Bu soruyu yanıtlamak için neden hala sigara içtiğimizin nedenini bulmamız gerekir.

5

Neden Hâlâ Sigara İçiyoruz

Hepimiz sosyal baskı, sosyal zorunluluk gibi saçma sapan nedenler yüzünden sigaraya başlıyoruz. Fakat bağımlılık kazandığımızı fark ettiğimizde neden hâlâ sigara içmeye devam ediyoruz?

Sigara içenlerin çoğu neden sigara içtiğini bilmez. Gerçek nedeni bilselerdi sigarayı bırakırlardı. Seanslarımda binlerce tiryakiye neden sigara içtiklerini sorarım. Gerçek neden hiç değişmese de yanıtlar çok farklıdır. Bu, benim seanslarda en komik fakat aynı zamanda en acıklı bulduğum bölümdür.

Sigara içen herkes kalbinin derinliklerinde aptal olduğunun farkındadır. Bağımlılık kazanmadan önce sigara içmeye gerek duymadığını bilir. Birçok tiryaki ilk sigarasının tadının ne kadar iğrenç olduğunu ve bağımlılık kazanabilmek için ne denli çaba harcadığını hâlâ anımsar. Tiryakiler sigara içmeyenlerin kaçırdıkları hiçbir şey olmamasına ve kendileriyle alay etmelerine çok kızarlar.

Yine de tiryakiler mantıklı ve zeki insanlardır. Sağlık konusunda çok büyük risk aldıklarını ve sigara için ömür boyu bir servet harcadıklarını bilirler. Bu yüzden alışkanlıklarını haklı çıkarmak için mantıklı bir açıklama yapmak gereksinimi duyarlar.

Tiryakilerin sigara içmeye devam etmelerinin gerçek nedeni önümüzdeki iki bölümde anlatacağım faktörlerin kurnazca bileşimidir.

1. NİKOTİN BAĞIMLILIĞI.
2. İNANDIRILDIĞIMIZ ALDATMACALAR

6

Nikotin Bağımlılığı

Tütünün içindeki renksiz yağlı bileşim nikotin bizi sigaraya bağlayan uyuşturucudur. İnsanlığın bildiği uyuşturucuların hepsinden daha fazla bağımlılık sağlar; bazen tek bir sigara bile bağımlılık için yeterli olur.

Sigaradan çekilen her nefes ciğerlerden beyne ufak bir doz nikotin taşır ve bu doz etkisini bir eroinmanın damarlarına sıktığı eroinden daha çabuk gösterir. İnsan bir sigaradan ortalama olarak yirmi nefes çekerse bir tek sigaradan yirmi doz uyuşturucu almış olur.

Nikotin etkisini çabuk gösteren bir uyuşturucudur ve kandaki nikotin miktarı sigara içtikten yarım saat sonra yarıya, bir saat sonra ise dörtte bire düşer. Bu da birçok tiryakinin neden günde yaklaşık yirmi tane sigara içtiğini açıklar.

Sigaramızı söndürür söndürmez nikotin hızla vücudumuzu terk etmeye başlar ve canımız tekrar sigara istemeye başlar.

Bu noktada tiryakilerin sigara eksikliğinin yarattığı özlem duygusu konusunda düştükleri yaygın yanılgıyı düzeltmek istiyorum. Tiryakiler sigaranın eksikliğinin yarattığı özlemin sigarayı bırakmaya çalışırken yada zorlanırken yaşanan o korkunç sarsıntı olduğunu sanırlar. Aslında bu özlem duygusu öncelikle ruhsal bir şeydir, tiryaki zevk yada destek diye bildiği şeyden yoksun kaldığını düşünür. Sonra bu konuya daha ayrıntılı olarak değineceğim.

Nikotin eksikliğinin yarattığı özlem duygusu o kadar zayıftır ki çoğu tiryaki uyuşturucu bağımlısı olduğun fark etmeden yaşar ve ölür. “Nikotin bağımlısı” dediğimizde alışkanlığa “daha yeni” başladığımızı düşünürüz. Çoğu tiryakinin uyuşturucudan ödü kopar, oysa kendileri uyuşturucunun bağımlısıdır. Gerçi bırakılması kolay bir uyuşturucu fakat insan önce bağımlı olduğunu kabul etmek zorundadır.

Nikotini kesmek hiçbir fiziksel ağrı vermez. Yalnızca bir şeyin eksildiğini anımsatan boş, huzursuz bir duygu belirir. Bu yüzden birçok tiryaki sigaranın ellerle bir ilgisi olduğunu sanır. Bu huzursuz duygu uzun sürerse tiryaki sinirli, gergin, güvensiz ve hassas olur. Bu NİKOTİN zehrine duyulan açlıktır.

Bir sigara yaktıktan yedi saniye sonra vücuda taze nikotin girer ve özlem sona erer; böylece sigaranın tiryakiye verdiği rahatlama ve güven duygusu sağlanmış olur.

Sigaraya başladığımız ilk günlerde sigara eksikliğinin yarattığı özlem duygusu ile sigaranın verdiği rahatlama duygusu o kadar hafiftir ki varlıklarını fark etmeyiz bile. Düzenli olarak sigara içmeye başladığımızda ya sigaradan tat almaya başladığımızı yada alışkanlık edindiğimizi sanırız. Aslında bağımlılık kazanmış oluruz. Biz fark etmesek de o küçük nikotin canavarı kanımıza girmiştir ve artık zaman zaman onu beslememiz gerekir.

Tiryakilerin hepsi hiç gereği olmadığı halde saçma sapan nedenlerden dolayı sigaraya başlar. Az sigara da içsek çok sigara da içsek devam etmemizin tek nedeni o küçük canavarı beklemektir.

Sigara konusu bir dizi bilmecedir. Bütün tiryakiler aslında aptal olduklarını ve bir şeytanın tuzağına düştüklerinin farkındadırlar. Benim için sigara içmenin en üzücü yanı

insanın bağımlılık kazanmadan önce sahip olduğu iç huzura ve öz güvene bundan böyle ancak sigara sayesinde kavuşmasıdır.

Hani komşumuzun alarmı bütün gün çalar ve bunun gibi küçük bir şey sizi bir süre rahatsız eder, sonra birdenbire ses kesilir. Huzur dolu bir duygu kaplar içinizi. Fakat bu huzur gerçek anlamda bir huzur değil yalnızca rahatsızlığın sona ermesidir.

Nikotinin hapsine girmeden önce fiziksel açıdan hiçbir eksiğimiz yoktur. Derken vücudumuza nikotin vermeye başlarız. Her sigara söndürüşümüzde nikotinin etkisi kaybolur ve bedenimiz bir eksiklik duyar –bu fiziksel bir ağrı değil beynin yarattığı bir yoksunluk duygusudur. Biz bu duygunun farkına bile varmazken o bedenimizi damlayan bir musluk gibi yavaş yavaş doldurur. Mantığımız bunu anlayamaz, anlamak zorunda da değildir. Bildiğimiz tek şey bir sigara istediğimizdir, sigarayı yaktığımızda açlığımız gider ve kendimizi o an için hoşnut ve güvenli hissederiz –sigaraya başlamadan önceki gibi. Fakat bu doyum geçicidir, çünkü artık açlığımızı gidermek için vücudumuza sürekli nikotin vermek zorundayız. Bir sigarayı bitirir bitirmez açlık yeniden başlar ve kısır döngü devam eder. KIRMADIĞINIZ TAKTİRDE bu kısır döngü yaşam boyu sürer.

Sigara içmek dar ayakkabı giymeye benzer, çıkardığınızda rahatlarsınız. Bir tiryakinin olayların nasıl geliştiğini anlamamasının öncelikle üç nedeni var.

1. Bedeninde fark edilebilir bir ağrı yoktur. O yalnızca bir duygudur.
2. Her şey tersten yürür. Uyuşturuculardan kurtulmak bu yüzden çok zordur. İnsan sigara içmediği zaman o usandırıcı duyguyu yaşar ve sigarayı suçlamaz. Bir sigara yakar yakmaz rahatlar. Bu yüzden sigaranın ona zevk verdiği yada destek olduğu yanılgısına düşer.
3. Yaşamı boyunca beynine bir sürü asılsız düşünce işlenir. Sigaraya başlamadan önce hiçbir şeyi eksik olmadığı halde zor bir öğrenme sürecinden sonra sigaranın insana zevk ve güven verdiğine inanmaya başlamasına şaşırmaz. Neden sorgulasın ki? O artık en mutlu tiryakiler topluluğuna girmiştir.

Bu noktada sigara hakkındaki bazı yanılgıları gidermem gerekecek. Sigara içmek alışkanlık değildir. Yaşamımızda her türlü alışkanlığımız olur, bazıları çok da eğlencelidir. Fakat iğrenç bir tadı olan, bir servete mal olan, pis ve tiksindirici bulduğumuz ve zaten kurtulmak istediğimiz bir alışkanlığı kolaylıkla bırakmamız gerekirken neden bu kadar zorlanırız? Çünkü bu bir alışkanlık değil, bir uyuşturucu bağımlılığıdır. Bununla başa çıkmasını öğrenmemiz gerekir. Daha nasıl olduğunu anlayamadan yalnızca düzenli olarak sigara almakla kalmaz aynı zamanda sigaraya gereksinim de duymaya başlarız. Sigaramız olmadığında paniğe kapılır, giderek daha fazla sigara içeriz.

Sigarayı artırmamızın nedeni vücudun her uyuşturucuda olduğu gibi nikotinin etkisine bağışıklık kazanması ve sonuç olarak giderek daha fazla nikotine gereksinim duymamızdır. Kısa bir süre sonra sigara doğurduğu açlık duygusunu tam anlamıyla dindirememeye başlar; öyle ki bir sigara yaktıktan sonra kendimizi bir an öncesine göre daha iyi hissetmemize rağmen sigara içerken bile içmeyen bir kişiden daha sinirli ve gerginizdir. Bu dar ayakkabı giymekten daha da komiktir, çünkü ağrının bir kısmı ayakkabı çıktıktan sonra bile sürer.

Aslında durum daha da kötüdür, çünkü nikotin vücuttan çok çabuk –sigara biter bitmez- çıkar. İnsanların sıkıntılı anlarda bir sigarayı söndürüp öbürünü yakmalarının nedeni budur işte.

Daha önce de söylediğim gibi sigara içmek alışkanlık değildir. Tiryakilerin sigara içmeye devam etmelerinin gerçek nedeni içlerindeki küçük canavardır. Onu sürekli beslemek zorundadırlar. Tiryaki bu anı dört durumdan biri yada bunların bir araya gelmesi anında kendisi seçer. Bu dört durum şunlardır:

CAN SIKINTISI / KONSANTRASYON – İki büyük Çelişki STRES / RAHATLAMA – İki büyük çelişki.

Hangi olağanüstü uyuşturucu yirmi dakika önce yarattığı etkiyi birdenbire tam tersine çevirebilir? İnsan şöyle bir düşündüğünde bu yukarıdaki dört durumdan başka yaşamda uyku dışında ne kalıyor ki Aslında sigara ne can sıkıntısı veya stresi geçirir nede konsantrasyonu veya rahatlamamızı sağlar. Bunların hepsi aldatmacadır.

Nikotin yalnızca bir uyuşturucu değil aynı zamanda sineklerin yok edilmesinde kullanılan etkisi çok güçlü bir zehirdir (ansiklopediye bakabilirsiniz). Bir sigaranın içerdiği nikotin miktarı doğrudan doğruya DAMARLARINIZA VERİLDİĞİNDE ÖLÜRSÜNÜZ. Tütün aynı zamanda karbonmonoksit dahil başka birçok zehir de içerir.

Pipo yada puroya geçme hayalleriniz varsa bu kitabın tütünün her türünü hedef aldığını belirteyim.

İnsan vücudu yeryüzündeki en karmaşık şeydir. Amipler ve solucanlar dahil hiçbir canlı türü besinle zehir arasındaki farkı bilmeden yaşayamaz.

Binlerce yıldır devam eden doğal bir gelişme sürecinde insan vücudu ve beyni yemekle zehir arasında ayrım yapacak teknikler ve zehri dışarıya atacak yöntemler bulmuştur.

Bağımlılık kazanmadan önce kimse tütünün kokusundan ve tadından hoşlanmaz. Bir çocuğun yada hayvanın yüzüne tütün dumanı üflediğinizde öksürmeye ve tükürmeye başladığını görürsünüz.

İlk sigaramızı içtiğimizde içimize çektiğimiz duman öksürmemize neden olur. Çok içersek başımız dönmeye başlar ve kendimizi iyi hissetmemeye başlarız. VÜCUDUMUZ BİZE BU YOLLAR “BANA ZEHİR VERİYORSUN YAPMA” der. İşte tiryaki olup olmama kararı bu noktada alınır. Sigaraya genellikle fiziksel ve ruhsal bakımdan zayıf insanların başladığı doğru değildir. İlk sigaralarından nefret edenler çok şanslıdır, ciğerleri dumanla başa çıkamayanların yada bu zor öğrenme sürecini, dumanı öksürmeden içine çekmeyi öğrenmeyi göze alamayanların yaşamları kurtulmuş olur.

Benim için sigara konusunun en üzücü yanı bağımlılık kazanmak için birçok çaba harcamamızdır. Gençleri durdurmak bu yüzden çok zordur. Sigara içmeyi öğrenme aşamasında oldukları için sigaranın tadını hala iğrenç bulurlar ve ne zaman isterlerse bırakabileceklerini sanırlar. Neden bizden öğrenmezler? Biz neden anne babamızdan öğrenmedik ki?

Birçok tiryaki tütünün tadını ve kokusunu gerçekten sevdiğini sanır. Bu bir yanılgıdır. Sigara içmeyi öğrendiğimizde nikotin alabilmek için vücudumuza kötü kokuya ve kötü tada karşı duyarsız olmayı öğretiriz, tıpkı kendilerine şırınga yapmaktan hoşlandığını sanan eroinmanlar gibi. Eroin eksikliğinin yarattığı kriz oldukça şiddetlidir ve eroinmanların zevk aldıkları tek şey bu krizin dinmesidir.

Tiryaki nikotinine kavuşabilmek için kötü tat ve kötü kokuyu aklından çıkarır. Tütünün tadından ve kokusundan zevk aldığı için sigara içtiğine inanan bir tiryakiye “hep

içtiğiniz marka yerine hiç sevmediğiniz bir marka sigara bulduğunuzda sigarayı bırakır mısınız?" diye sorun. Asla. Tiryakiler hiçbir şey içmemektense kenevir otu bile içerler; sarma sigara, mentollü sigara, puro yada pipo hiç fark etmez. Başlangıçta tadı iğrenç gelse de biraz inatla onları içmesini de öğrenirler. Tiryakiler soğuk algınlığına, gribe, boğaz ağrısına, bronşite veya amfizeme rağmen sigara içmeye kalkışırlar.

Bunun zevkle bir ilgisi yoktur. Eğer olsaydı kimse birden fazla sigara içmezdi. Sigarayı bırakmış binlerce kişi doktorların verdiği o iğrenç nikotinli sakızlara bağımlıdırlar, bir çoğu hala sigara içtiği halde.

Seanslarım sırasında bazı tiryakiler uyuşturucu bağımlısı olduklarını öğrendiklerinde paniğe kapılırlar, bu durumun bırakmalarını daha da zorlaştıracağını sanırlar. Aslında gerçek durum iki nedenden dolayı o kadar kötü değildir:

1. Sigaranın dezavantajlarının avantajlarından çok daha fazla olduğunu bilmemize rağmen bir çoğumuzun sigara içmeye devam etmesinin nedeni sigaranın bize gerçekten zevk verdiğine yada bir şekilde yardımcı olduğuna inanmamızdır. Sigarayı bırakırsak bir boşluk doğacağını ve yaşamımızın belirli kesimlerinin bir daha eskisi gibi olamayacağını sanırız. Bu bir yanılgıdır. Gerçek, sigaranın bize hiçbir şey vermediğidir; bizden alır götürür ve ancak kısmen geri verir, bu da yanılgıyı doğurur. Bunu sonra başka bir bölümde daha ayrıntılı olarak anlatacağım.
2. Nikotin çok kısa süre içinde bağımlılık kazanılması açısından dünyanın en güçlü uyuşturucusu olarak bilinse de bağımlılık derecesi o denli güçlü değildir. Etkisini çok çabuk yarattığından yalnızca üç hafta gibi kısa bir süre içinde vücut nikotini atar ve nikotinin eksikliğini beden o kadar az duyar ki, birçok tiryaki farkında bile olmadan geçirir.

Çok haklı olarak "o zaman bir sürü tiryaki sigarayı bırakmakta neden o denli zorlanıyor, aylarca eziyet çekiyor ve yaşamının geri kalan bölümünde ara sıra hâlâ sigara özlemi duyuyor?" diye soracaksınız. Vereceğim yanıt aynı zamanda sigara içmemizin ikinci nedenini de açıklayacak –beynimize sürekli olarak işlenen asılsız düşünceler yüzünden. Kimyasal bağımlılıkla baş etmek kolaydır.

Çoğu tiryaki bütün bir geceyi sigara özlemi yüzünden uyanmadan sigarasız geçirir. Birçok tiryaki ilk sigarasını yakmadan önce yatak odasından çıkmış olur, birçoğu önce kahvaltı eder, birçoğu ise önce iş yerine gitmeyi bekler. On saat boyunca rahatlıkla sigarasız kalabilir, fakat gündüz on saat sigara içmese deliye döner.

Birçok tiryaki yeni aldığı arabasında sigara içmez. Birçoğu tiyatroya, süpermarkete, kiliseye vs. Gider ve oralarda sigara içememek onları hiç rahatsız etmez. Metroda bile şimdiye kadar bu yüzden ayaklanma çıkmadı. Tiryakiler sigara içmelere kısıtlandığında neredeyse sevinirler.

Bugün birçok tiryaki sigara içmeyenlerin evlerinde yada onlarla beraberken büyük bir sıkıntı çekmeden sigarayı unutabilir. Aslında tiryakilerin çoğu fazla eziyet çekmeden uzun süre sigarasız kalabilir. Ben bile bütün akşam mutlu bir şekilde sigarasız rahatlayabiliyordum. Tiryakiliğimin son yıllarında akşam olsun da kendimi zehirlemekten kurtulayım diye beklerdim (ne kadar gülünç bir alışkanlık).

Kimyasal bağımlılıkla baş etmek kolaydır. Ara sıra sigara içen binlerce kişi uzun süre sigarasız kalabilir ama aslında ardı ardına sigara içenler kadar bağımlıdırlar. Sigarayı bırakmayı başarmış fakat ara sıra puro için eski koyu tiryakiler vardır, o puro bağımlılıklarını devam ettirir.

Daha önce belirttiğim gibi asıl sorun nikotin bağımlılığı değildir. O aklımızı karıştırıp gerçek sorunu –beynimize işlenmiş boş inançları- anlamamızı engelleyen bir katalizör görevi görür.

Yaşamı boyunca koyu bir tiryaki olmuş kişiler sigarayı kendilerinin de ara sıra içenler kadar kolaylıkla bırakabileceklerini öğrendiklerinde belki biraz avunurlar. Onların durumu bir yerde daha bile kolaydır. Sigara içmeye devam ettikçe daha kötü bir duruma düşer, bıraktığımızda da daha çok şey kazanmış oluruz.

Başka bir avuntu da etrafta ara sıra dolaşan söylentilerin (örneğin "en son pisliğin vücudu terk etmesi yedi yıl sürer" yada "insanın içtiği her sigara yaşamından beş dakika götürür") doğru olmamasıdır.

Sigaranın kötü etkilerinin abartıldığını sanmayın. Abartı değil tam tersine az bile anlatılıyor. Fakat o "beş dakika kuralı" belli ki kaba bir tahmin ve ancak ölümcül bir hastalığa yakalandığınızda yada atardamarlarınızı kalbiniz duruncaya dek doldurduğunuzda geçerli olabilir.

Aslında "pislik" bedeninizi hiçbir zaman tam anlamıyla terk etmez. Etrafta sigara içenler olduğunda sigara içmeyenler de havadaki pislikten nasiplerini alırlar. Yine de insan vücudu olağanüstü bir makinedir ve çaresiz bir hastalığa yakalanmadıysa kendi kendini tedavi edecek büyük bir güce sahiptir. Şimdi bırakırsanız vücudunuz birkaç hafta içinde sanki hiç sigara içmemişsiniz gibi dinç olur.

"Sigarayı bırakmak için çok geç" diye bir şey yoktur. Ben elli, altmış yaşına gelmiş birçok tiryakiye yardımcı oldum, bazıları yetmişinde sekseninde bile vardı. Bir süre önce kliniğe doksan bir yaşındaki bir kadınla altmış beş yaşındaki oğlu geldiler. Kadına neden sigarayı bırakmaya karar verdiğini sorduğumda "oğluma örnek olmak için" dedi.

Sigaranın verdiği zarar arttıkça bıraktıktan sonra yaşayacağınız rahatlama da artar. Sonunda sigarayı bıraktığımda içtiğim sigara sayısı birdenbire yüzden SIFIRA düştüğü halde sigarayı hiç aramadım. Sigarasızlığa alışma zamanından bile zevk aldım.

Fakat önemli olan yıllardır inandırıldığımız aldatmacaların izlerini silmektir.

İnandırıldığımız Aldatmacalar Ve İrade Dışı Hareket

Sigaraya nasıl ve neden başlarız ki? Bunu tam olarak anlayabilmek için bilinçaltının benim deyişimle “uyuyan partnerimizin” olağanüstü gücünü incelemek gerekir.

Hepimiz kendi yolunu çizen zeki, üstün varlıklar olduğumuzu sanırız. Aslında yaşamımızın yüzde doktan dokuzu önceden belirlenmiştir. Biz içinde yaşadığımız toplumun ürünüyüz. Nasıl giyineceğimizi, ne tür evlerde oturacağımızı, yaşam tarzımızı, değişik olduğumuz yönleri bile (örneğin politikada turuncu mu yoksa açık görüşlü mü olduğumuz) toplum belirler. Son verdiğim örnek rastlantıya değil, içinde bulunduğumuz sınıfa bağlıdır. Bilinçaltının üzerimizdeki etkisi çok büyüktür ve düşünceler yine gerçek söz konusu olduğunda bile milyonlarca insan yanıltılabilir. Kolomb dünyanın çevresini gezmeden önce çoğunluk dünyanın düz olduğuna inanıyordu. Bu gün bir küre olduğunu biliyoruz. Bir sürü kitap yazıp sizi dünyanın düz olduğuna inandırmaya çalışırsam bile başarılı olamam, oysa kaçımız uzayda bulunup dünyanın küre olduğunu gözleri ile gördü? Dünyanın çevresini uçakla yada gemiyle gezmiş olsanız bile düz bir yüzey üzerinde daire çizmediğinizi nereden biliyorsunuz?

Reklamcılar bilinçaltının yönlendirme gücünü çok iyi bilirler; bu yüzden yollar bizi adım adım takip eden büyük posterlerle, gazetelerin her sayfası ilanlarla doludur. O kadar para boşuna mı harcanıyor sanıyorsunuz? O reklamlar size sigara aldırtmıyor mu sanki? Yanılıyorsunuz! Kendiniz deneyin! Soğuk bir günde bir bara yada restorana gittiğinizde yanınızdaki kişi ne içmek istediğinizi sorduğunda “bir viski” (yada herhangi başka bir şey) yerine “canım bugün ne istiyor biliyor musun? Bir viskinin o yumuşacık sıcaklığını.” Deyin. Viski sevmeyen birinin bile size katıldığını göreceksiniz.

Çocukluğumuzdan beri her gün sigaranın bizi rahatlattığına, bize cesaret ve güven verdiğine ve dünyadaki en değerli şeyin sigara olduğuna dair mesajlar alırız. Abarttığımı mı sanıyorsunuz? Filmlerdeki bütün idam sahnelerinde idam edilecek kişilerin en son arzuları bir sigaradır. Bunun bizde bıraktığı etki çok derindir. Bilincimiz fark etmese de “uyuyan partnerimiz” mesajı alacak zamanı bulur. Buradaki mesaj: “Dünyadaki en değerli şey, en son düşüncem ve en son yaptığım şey bir sigara içmektir.” Bütün savaş filmlerinde yaralılara bir sigara verilir.

Bu son zamanlarda değişti mi sanıyorsunuz? Hayır, kocaman reklam panoları ve gazete ilanları çocuklarımızın beynine işlemeye devam ediyor. Sözüm ona televizyonda sigara reklamı yapılması yasaklanmış. Televizyonun en çok izlendiği zamanlarda gösterilen filmlerde artistlerin büyük bir keyifle sigaralarını yaktıklarını görüyoruz. Bugünün reklamcılığının en sinsi yanı sigarayı spor olayları ve jet sosyeteyle bağdaştırmaktır. Bunu da doğal olarak tütün devleri finanse ediyor. Yarış arabaları model ve isimlerini sigara markalarından alıyor –yada tam tersi mi? Çıplak bir çiften seks sonra yatakta bir sigara paylaştığı reklamlar gördüm. Bunun ne tür bir çağrışım yaptığı bellidir. Asıl şu sigarillo reklamlarına bayılıyorum: Konuları yüzünden değil kampanyanın mükemmelliğinden dolayı. Hepsinde bir adam ölüm veya felaketle karşı karşıyadır; birinde balonu yanıyor ve düşmek üzere, diğerinde motosikleti bir nehre uçmak üzere, bir başkasında kendisi Kolomb kılığında ve gemisi dünyanın ucundan aşağı düşmek üzere. Hiçbirinde konuşma yok. Hafif bir müzik çalıyor. Adam bir sigarillo yakıyor ve yüzüne kendinden geçmiş bir ifade yerleşiyor. Sigara içen bir kişi reklamı gördüğünü belki fark etmez bile fakat “uyuyan partner” amacı çok açık olan bu reklamı sabırla sindirir.

Doğal olarak diğer taraftan da reklam yapılıyor: Kanserin tehlikesi, kesilmiş bacaklar, kötü kokan nefes vs. Bunların hiçbiri sigara içenleri sigaradan vazgeçirtemiyor. Mantıklı düşünürsek vazgeçirtmesi gerekir, ama vazgeçirtemiyor. Gençleri sigaraya başlamaktan bile alıkoyamıyor. Sigara içtiğim yıllar akciğer kanseri ile sigara içmek arasındaki bağlantıyı bilseydim kesinlikle sigaraya başlamazdım diye düşünüyordum. Aslında değişen hiçbir şey yok. Tuzak dün ne idiyse bugün de o. Sigaraya karşı olan bütün kampanyalar bir tek aklımızın daha da fazla karışmasına yarıyor. Sizi içindeki şeyleri içmeye iten o şirin parlak paketlerin üzerinde bile uyarı yazısı var. Hangi tiryaki okuyor ki o yazıyı, nerede kaldı o yazıdan sonuçlar çıkarmak.

Öncü bir sigara firmasının o uyarı yazısını ürünlerini satmak için bile kullandığını sanıyorum. Reklamların çoğu örümcekler, kocaman böcekler ve Venüs sinek tuzağı gibi korkunç örneklerle dolu. Uyarı yazısı artık o kadar büyük ve dikkat çekici ki, insan bakmamaya çalışsa bile görmemesi olanaksız. Tiryakilerin yaşadığı korkular yaldızlı parlak paketlerle çağrışım yaptırıyor.

Bu beyin yıkama olayında en etkili etken tiryakilerin kendileridir. Sigara içen insanların zayıf iradeli ve zayıf bedenli kişiler oldukları doğru değildir. O zehirle başa çıkmak için iyi bir kondisyon gerekir. Tiryakiler sigaranın sağlığa zararlı olduğunu ısrarla ortaya koyan istatistikleri bu yüzden görmezlikten gelirler. Herkesin günde iki paket sigara içen, yaşamı boyunca bir gün bile hastalanmamış ve seksen yaşına gelmiş bir amcası vardır. Kimse genç yaşlarda ölen diğer yüzlerce tiryakiyi ya da o amcanın sigara içmeseydi hala yaşayacağını aklına bile getirmez.

Arkadaşlarınız arasında bir küçük anket yaptığınızda çoğu tiryakinin güçlü kişiliklere sahip insanlar olduğunu görürsünüz. Çoğunlukla serbest çalışan, yönetim pozisyonlarında bulunan yada doktor, avukat, polis, öğretmen, hemşire, sekreter gibi belli bir eğitim gerektiren mesleklerde çalışan diğer bir deyişle yaşamları stres dolu kişilerdir. Tiryakilerin düştüğü en büyük yanılgı sigaranın stresi hafiflettiğidir. Bu yüzden sigara sorumluluk sahibi olan ve stresli bir yaşam süren aynı zamanda hayranlık duyulan ve taklit edilen dominant insan tipi ile sık sık bağdaştırılır. Can sıkıntısı sigara içmenin ikinci nedeni olarak bilindiğinden bağımlılığın yaygın olduğu bir başka grup da tekdüze iş yapan kişilerdir. Korkarım sigaranın can sıkıntısını geçirdiği düşüncesi de bir yanılgıdır.

Beynimize işlenen aldatmacaların boyutları inanılmayacak kadar büyüktür. Toplumumuz eroin bağımlılığını dışlar oysa yılda eroinden ölenlerin sayısı yüzü bulmaz.

Fakat nikotin adında başka bir uyuşturucu vardır ki, yüzde altmışından fazlamız yaşamında bir kez bağımlılık kazanır ve çoğu, yaşamının sonuna dek bu yüzden çok para harcar. İnsanlar harçlıklarının büyük bir kısmını sigaraya harcarlar ve sigara her yıl binlerce kişinin yaşamını mahveder. Batı toplumunda trafik kazaları, yangınlar dahil bir numaralı ölüm nedeni sigaradır.

Bir servete mal olan ve bizi gerçekten öldüren bir uyuşturucu bir süre öncesine kadar hiçbir sakıncası olmayan sosyal bir davranış olarak değerlendirilirken şimdi eroini neden büyük bir dert olarak görüyoruz? Son yıllarda genel kanı biraz değişti ve sigara içmek sağlığa zarar verebilen biraz anti sosyal bir alışkanlık olarak nitelendirilmeye başladı. Fakat hâlâ her bakkalda, büfede yaldızlı paketler içinde yasal olarak satılmaya devam ediyor. Bunda en çok çıkarı olan devlettir. Sigara içenlerden trilyonlarca tütün vergisi alınıyor ve tütün endüstrisi yalnızca reklam için yılda yüzlerce milyar harcıyor.

Bir galeride elden düşme bir araba alırken galeri sahibini nezaketler dinler ama söylediklerinin bir kelimesine bile inanmazsınız ya, aynı şekilde sigara konusunda beynimize işledikleri bu boş düşüncelere de tepki göstermeniz gerekir.

Öncelikle o parlak yüzlü paketlerin içine bir bakın da orada ne kadar pislik ve zehir gizli bir görün. Kristal küllükleri veya altın çakmaklar yada kandırılmış milyonlarca kişi yüzünden aklınızın karıştırılmasına izin vermeyin ve kendinize şu soruları yöneltin:

Ben niye sigara içiyorum ki?
Gerçekten içmek zorunda mıyım?

HAYIR, TABİİ Kİ İÇMEK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ.

Beynimize işlenmiş asılsız inançların açıklamakta en çok güçlük çektiğim yanı diğer her bakımdan mantıklı, akıllı bir kişinin bağımlılığı yüzünden nasıl bu denli aptallık etmesidir. Hiç istemeyerek itiraf etmeliyim ki alışkanlıklarından vazgeçmelerinde yardımcı olduğum binlerce kişinin içinde en aptalı bendim.

Günde bazen yüz tane sigara içiyordum. Babam da koyu bir tiryakiydi. Boylu poslu bir adamdı ve tam gençlik yıllarında sigara yüzünden durulmuştu. Küçücük bir çocukken onu öksürür ve balgam tükürürken izlediğimi anımsıyorum. Görüyordum ki o da halinden memnun değildi. Kötü bir ruh tarafından ele geçirilmiş olduğunu düşünürdüm. Anneme "sakın hiçbir zaman sigara içmeme izin verme" dediğimi hâlâ anımsıyorum.

On beş yaşımdayken spor hastasıydım. Bütün hayatım spordu ve kendine güvenen yaşam dolu bir insandım. Bana o zamanlar biri bir gün, günde yüz tane sigara içeceğimi söyleseydi, bunun hiçbir zaman gerçekleşmeyeceği üzerine ömür boyu kazanacağım maaşımla bahse girerdim.

Kırk yaşıma geldiğimde fiziksel ve ruhsal açıdan sigaranın esiri olmuştum. Artık hiçbir fiziksel hareketi yada düşünsel olayı bir sigara yakmadan yapamıyordum. Birçok tiryaki bir stres halinde hemen sigaraya uzanıyor, örneğin telefon çaldığında yada toplum içinde hareket etmek zorunda kaldığında. Ben artık sigara yakmadan ne televizyonun kanalını nede bir ampulü değiştirebiliyordum.

Sigaranın beni öldürdüğünü biliyordum. Bu konuda kendimi aldatmam olanaksızdı. Ama ruhsal açıdan beni ne hale getirdiğini nasıl oldu da anlayamadım bilmiyorum. Oysa o kadar belliydi ki, burnumun dibindeydi. İşin en gülünç tarafıysa birçok tiryakinin bir süre sigaranın bir keyif olduğuna inanmasıdır. Ben bu yanılgıya hiç düşmedim. Benim inancıma göre sinirlerime iyi geliyor ve konsantrasyonumu artırıyordu. Artık sigara içmiyorum ve yaşamımın bir dönemini sigara içerek geçirdiğime inanamıyorum. Bu sanki bir kabustan uyanmak gibi bir şey –hem de ne kabus! Nikotin insanın tat ve koku duyularını da değiştiren bir uyuşturucudur. Sigaranın en kötü yanı sağlığa ve cüzdana verdiği zarar değil insanda yarattığı psikolojik etkidir. İnsan sigara içmeye devam edebilmek için akla gelebilecek her tür açıklamayı arar.

Başarısızlıkla sona eren bir sigarayı bırakma girişiminden sonra zararının daha az olduğuna inandığım için pipoya geçişimi anımsıyorum.

Pipo tütünlerinin bazıları gerçekten iğrençtir. Kokusu gayet hoş olabilir ama içimi bir felakettir. Dilimin ucunun üç ay boyunca yara olduğunu anımsıyorum. Piponun ucunda, alt kısımda kahverengi bir su birikir. İnsan yanlışlıkla pipoyu eğdiğinde daha farkına varmadan o pis suyu yutuverir ve içinden kusmak gelir.

Pipo içmeyi öğrenmem tam üç ay sürdü. Yalnız anlamadığım şey bu üç ay içinde neden bir gün oturup da kendime bu işkenceyi niye yaptığımı sormamamdır.

Pipo içmeyi öğrenen bir sigara tiryakisi dünyanın en mutlu insanı olur. Bir çoğu pipoyu tadını sevdiği için içtiğini sanır. Daha önce piposuz gayet mutlu bir şekilde yaşarken bu zevki öğrenmek için neden bu kadar eziyet çekerler acaba? Çünkü nikotine bağımlılık kazanır kazanmaz beynimize işlenmiş boş inançların etkisi iki katına çıkar. İnsan bilinçaltından küçük canavarın beslenmesi gerektiğini bilir ve diğer her şeyi aklından çıkarır. Daha önce belirttiğim gibi insanların sigara içmeye devam etmelerinin nedeni vücuttaki nikotin miktarı azalır azalmaz ortaya çıkan yoksunluk ve güvensizlik duygusundan korkmalarıdır. Bu korkunun farkında değilseniz korkunuz yok demek değildir. Bir kedi için önemli olan oturduğu yerin sıcak olmasıdır, yerin altındaki kalorifer borularının nerelerden geçtiğini bilmesi gerekmez, siz de aynı şekilde bu mekanizmayı anlamak zorunda değilsiniz.

Sigarayı bırakmamızı güçleştiren ana unsur beynimize işlenmiş asılsız inançlardır. İçinde büyüdüğümüz toplumun beynimize işlediği bu inançlara bir de bağımlılığımızın yarattığı diğer boş inançlar fakat en önemlisi arkadaşlarımız ve yakınlarımızın beynimizi yıkayarak inanmamızı sağladıkları aldatmacalar eklenir.

Sigaraya başlamamızın tek nedeni sigara içen diğer insanlardır. İçmezsek bir şeyden yoksun kaldığımızı sanırız. Alışmak için o kadar zahmet çektikten sonra o yoksun kalınan şeyin ne olduğunu kimse bilmez. Ne zaman sigara içen bir insan görsek “bu işte kesin bir şey olmalı, yoksa içmezdi” diye düşünürüz. Sigarayı bıraktığımız zaman bile bir parti yada toplantıda sigarasını yakan birini görünce içimizi bir yoksunluk duygusu kaplar “o kendini güvenli hissediyor, yakıveriyor bir tane” diye kıskanırken sigaraya yeniden başlayıveririz.

Bu aldatmacaların etkisini hafife almamamız gerekir. Savaş sonrası radyoda yayınlanan Paul Tample adındaki polisiye diziyi anımsıyorum. Çok sevilen bir diziydi. Bir bölümünde “ot” diye de bilinen haşhaş bağımlılığı konu edilmişti. Kötü adamlar sigaraların içine gizlice ot koyup satıyorlardı. Bu sigaraların kimseye bir zararı olmadı. İnsanlar bağımlı oldular ve sigaralardan almaya devam ettiler. (Seanslarımda yüzlerce kişi yaşamlarında bir kez haşhaş içmeyi denediklerini itiraf etti. Fakat hiçbiri bağımlı olmamış.) Ben o programı dinlerken yedi yaşımdaydım. Bu benim uyuşturucu bağımlılığı konusunda edindiğim ilk bilgiydi. Bağımlılık, zorunlu olarak uyuşturucu almaya devam etmek düşüncesi beni o kadar dehşete düşürmüştü ki bugün haşhaşın bağımlılık yaratmadığından neredeyse emin olmama karşın haşhaşlı bir sigara içmeye dünyada cesaret edemem. Uyuşturucudan bu denli korkarken bağımlılık yaratmakta bir numaralı uyuşturucunun esiri olmam ne büyük bir çelişkidir. Paul Temple beni keşke sigaraya karşı uyarmış olsaydı! Kırk yıl sonra insanlık kanser araştırmalarına milyarlar harcarken sağlıklı gençleri iğrenç sigaraya itmek için trilyonlar harcanıyor ve bu işte en büyük kâr devlet kasalarına giriyor!

Beynimize işlenmiş o asılsız inançları aklımızdan çıkarmak üzereyiz. Bir şeyden yoksun kalan sigara içmeyen değil, zavallı tiryakidir. Bütün yaşamı boyunca aşağıdaki unsurları tüketir:

SAĞLIK
ENERJİ
VARLIK
İÇ HUZUR
ÖZ GÜVEN
ÖZ SAYGI
CESARET
MUTLULUK

Bu verdiği şeylerin karşılığında ise ne alır?

Hiç sigara içmeyenlerin sürekli sahip oldukları iç huzur ve özgüvene kavuşma hayalinden başka KESİNLİKLE HİÇBİR ŞEY.

Sigara Özlemini Hafifletmek

Daha önce belirttiğim gibi tiryakilerin çoğu sigaranın verdiği keyif, rahatlama yada başka hoş bir nedenden dolayı sigara içtiklerini sanır. Aslında bu bir yanılgıdır. İnsanların sigara içmelerinin gerçek nedeni sigaranın özlemini gidermek zorunluluğudur.

Sigarayı başlangıçta toplumda bite destek veren bir nesne olarak kullanırız. İstediğimiz zaman sigara içer istemediğimiz zaman içmeyiz. Aslında kısır döngü başlamıştır bile. Bilinçaltımız sigaranın bazı zamanlar keyif verdiğini çoktan öğrenmiştir.

Bağımlılığımız arttıkça sigara özlemini giderme gereksinimimiz de artar, böylece sigara bizi daha çaresiz bir duruma düşürürken biz giderek sigaranın bunun tam tersini yaptığına inanırız. Her şey o kadar yavaş gelişir ki farkına bile varmayız. Bir önceki gün ne hissettiysek ertesi gün de onu hissederiz. Birçok tiryaki bağımlı olduğunu ancak sigarayı bırakmaya çalıştığında fark eder ve o zaman bile bağımlılığını itiraf etmez. Birkaç inatçı, yaşamları boyunca kafalarını kuma gömüp kendilerini ve başkalarını sigaranın keyifli olduğuna inandırmaya çalışır.

Yüzlerce gençle aşağıdaki konuşmayı yaptım.

Ben: Nikotinin bir uyuşturucu ve sigara içmenizin tek nedeninin bırakamamanız olduğunun farkında mısınız?

Genç: Ne kadar saçma! Ben zevk alıyorum. Almazsam bırakırım.

Ben: İstediğiniz zaman bırakabileceğinizi kanıtlamak için bir haftalığına sigarayı bırakın o zaman.

Genç: Gerek yok. Zevk alıyorum. İstersem bırakırım.

Ben: Kendinize bağımlı olmadığınızı kanıtlamak için bir hafta sigara içmeyin.

Genç: Neden bırakayım ki? Zevk alıyorum.

Dediğim gibi tiryakiler stres veya can sıkıntısı halinde yada konsantre olmak veya rahatlamak istediklerinde yada bu faktörlerden birkaçı bir araya geldiğinde sigara özlemlerini gidermek isterler. Bu konuyu önümüzdeki bölümlerde detaylı olarak anlatacağım.

Stres

Stres derken yalnızca yaşamın çeşitli trajedilerini değil aynı zamanda telefon görüşmeleri gibi sosyal olayların yarattığı veya bir annenin çocukları yüzünden girdiği stresli durumları ele almak istiyorum. Örneğin telefon görüşmeleri. İnsanların çoğu fakat özellikle iş adamları telefon görüşmelerini hafif stresli bir olaya olarak görürler. Telefonların çoğu memnun müşterilerden yada sizi kutlamak isteyen patronunuzdan değildir. Genellikle ya bir sorun vardır -bir şey ters gitmiştir- yada biri bir şey istiyordur. Sigara içen bir insan o anda ağzında sigara yoksa bir tane yakar. O sigarayı neden yaktığını bilmez ama bir şekilde kendine iyi geldiğini sanır.

Aslında olay şudur. Farkına varmadığı halde bir stres içine girmişti zaten -bir süredir içmediği için sigara özlemi çekiyordu. Bu özlemi giderdiğinde diğer stres azalır ve insan rahatlar. O anki o rahatlama duygusu aldatmaca değildir. Sigarasını yakan bir tiryaki kendini bir an öncesine göre gerçekten daha iyi hisseder. Fakat daha o sigarayı içerken sigara içmeyen bir insandan daha fazla gergin olur, çünkü bağımlılığı arttıkça durumu çaresizleşir ve sigaranın verdiği rahatlama duygusu giderek azalır.

Size şok tedavisi uygulamayacağıma söz vermiştim. Şimdi vereceğim örnekle sizi şok etmek değil yalnızca sigaranın sinirlerinizi yatıştırmak yerine yıprattığını vurgulamak istiyorum.

Öyle bir duruma geldiğinizi düşünün ki doktor size sigarayı bırakmazsanız bacaklarınızı kesmek zorunda kalacağını söylüyor. Şöyle bir oturup düşünün bacaksız yaşam nasıl olur diye. Kendinizi bu uyarıya rağmen hâlâ sigara içen ve sonunda bacakları kesilen bir kişinin yerine koymaya çalışın.

Bu tür hikayeleri çok duyar ve saçma bulurdur. Keşke bana böyle bir şey dense de sigarayı bıraksam diye düşünürdüm. Her gün beyin kanaması geçirmeyi, yalnızca bacaklarımı değil tüm yaşamımı yitirmeyi bekler olmuştum. Kendimi deli olarak değil yalnızca koyu bir sigara tiryakisi olarak görüyordum.

Bu tür hikayeler saçmalık değil, bu iğrenç uyuşturucunun insanın başına neler açabileceğini kesin olarak ortaya koyan gerçeklerdir. Sigara yıllar geçtikçe sistemli bir şekilde enerjinizi ve cesaretinizi çalar ve o cesaretinizi çaldıkça siz sigaranın tam tersini yaptığına inanırsınız.

Tiryakilerin akşam bir yere giderken sigaraları biterse diye korkudan girdikleri paniği hepimiz görmüşüzdür. Sigara içmeyenler bunu bilmezler çünkü bu duyguyu sigara yaratır. Siz yaşamınıza devam ederken sigara yalnızca enerjinizi çalmakla yetinmez aynı zamanda güçlü bir zehir olduğu için giderek sağlığınıza da zarar verir. Tiryaki nikotin yüzünden gerçekten ölüme sürüklendiği bir düzeye geldiğinde yalnızca sigaranın ona güç verdiğini ve sigarasız yaşayamayacağını sanır.

Şunu artık anlayın ki, sigara sinirlerinizi gevşetmek yerine yavaş ama kesin bir şekilde yıpratır. Sigarayı bırakmanın en büyük kazançlarından biri geleceğe ve kendinize olan güveninizin geri gelmesidir.

10

Can Sıkıntısı

Şu anda sigara içiyorsanız herhalde ben anımsatmasam sigaranızı unutmuştunuz bile. Sigarayla ilgili bir başka yanılgı da sigaranın can sıkıntısına iyi geldiğidir. Sigara içerken sürekli "ben sigara içiyorum" diye düşünmezsiniz. O, ancak uzun süre sigarasız kaldıktan sonra veya sigarayı azaltmaya çalışırken yada başarısızlıkla sona eren bir sigarayı bırakma girişiminden sonra içtiğiniz ilk sigaralarda olur.

Aslında durum şudur: Bağımlıysanız sigara içmediğiniz zaman bir eksiklik duyarsınız. Kendinizi sizi strese sokmayacak bir şekilde oyalarsanız uzun süre nikotin eksikliği duymadan dayanırsınız fakat canınız sıkıldığında hiçbir şey size sigarasızlığın verdiği sıkıntıyı unutturamaz ve canavarı beslersiniz. Sigaraya şu anda çok düşkünseniz (yani sigarayı bırakmayı yada azaltmayı düşünmüyorsanız) sigara yaktığınızı bile fark etmezsiniz. Pipo içinler ve sigara saranlar bile hazırlıklarını otomatik olarak farkında olmadan yaparlar. Bir tiryaki o gün içtiği sigaraları anımsamaya çalıştığında yalnızca küçük bir bölümünü anımsayabilir -örneğin günün ilk sigarası yada yemek sonrası sindirim sigarası.

Sigara aslında dolaylı yoldan can sıkıntısını arttırır çünkü sigara insanı zamanla uyuşuk bir hale getirir. Sigara içenler enerji veren aktivitelere zaman ayırmak yerine can sıkıntısı içinde oturup sigara özlemlerini giderirler.

11

Konsantrasyon

Sigaranın konsantrasyona yardımcı olduğu bir yanılgıdır.

Bir şeye konsantre olmaya çalıştığınızda aklınızı başka bir yere çekecek her şeyden otomatik olarak kaçınmaya çalışırsınız, örneğin üşüdüğünüzü yada sıcak geldiğini fark etmezsiniz. Oysa sigara içenler özlem çekmeye başlarlar: Küçük canavarı beklemeleri gerekir. Konsantre olmaya çalıştıklarında düşünme gereği bile duymadan otomatik olarak sigaralarını yakarlar, böylece özlemleri biraz giderilmiş olur, yapmaları gereken işi yaparlar ve bu arada sigara içtiklerini unutmuşlardır bile.

Sigara konsantrasyon yeteneğini artırmaz. Tam tersine yok bile eder, çünkü bir süre sonra sigara özlemi başlar, tiryaki daha çok sigara içer ve sorun artar.

Konsantrasyonu azaltan bir başka unsur ise yavaş yavaş doldurduğumuz zehirle damarlarımızın tıkanıp beynimizin yeterli oksijen alamamasıdır. Bu işlemi tersine çevirdiğinizde konsantrasyonunuz ve hayal gücününüz önemli bir ölçüde artacaktır.

Benim sigarayı "irade yöntemi" ile bırakma çabalarım konsantrasyon yüzünden başarısızlığa uğruyordu. Gerginlik ve moral bozukluğuyla başa çıkabiliyordum ama güç bir şeye konsantre olmaya çalıştığımda sigarayı çok arıyordum. Muhasebecilik sınavlarımda sigara içemeyeceğimi öğrendiğimde girdiğim paniği çok iyi anımsıyorum. Daha o zamanlar bir biri ardına sigara içiyordum ve üç saat boyunca sigarasız konsantre olamayacağıma inanıyordum. Bunlara rağmen sınavların hepsini geçtim ve sınav süresince hiç sigara düşündüğümü anımsamıyorum. Demek ki zorunlu olunca sigarasız yapabiliyormuşum.

Tiryakilerin sigarasızlığa alışma süresinde konsantre olmakta çektikleri güçlükler nikotin eksikliğinden kaynaklanmaz. Sigara için bir kişi konsantre olmaktan beyni durduğu zaman ne yapar? Daha yakmamışsa hemen bir sigar yakar. Fakat sorununu bu şekilde kesinlikle çözemez; o zaman ne yapar? Yapması gereken şeyi: Sigara içmeyen insanlar gibi sorununa bir çözüm yolu bulmaya çalışır. Bir tiryaki sigaraya hiçbir zaman toz kondurmaz: "Tiryakiler sigara yüzünden değil üşüttükleri için öksürürler." Sigarayı bırakır bırakmaz yaşamında ters giden her şeyin sigara içmemesinden kaynaklandığına inanır. Kafası durduğu bir anda uğraşmaya devam edeceğine "bir sigara içebilseydim sorunum çözülürdü" diye düşünür. Derken sigarayı bırakma kararını sorgulamaya başlar.

Sigaranın konsantrasyonu artırdığına gerçekten inanıyor ve sigarasızlıktan dolayı sıkıntı çekiyorsanız hiçbir zaman konsantre olamazsınız. Sorun nikotin eksikliğinin yarattığı fiziksel bir şeyden değil güvensizlikten kaynaklanıyor. Unutmayın: Sigaranın eksikliğini sigara içenler duyar içmeyenler değil.

Son sigaramı söndürüp günlük sigara tüketimimi bir gecede yüzden sıfıra indirdiğim zaman konsantrasyon konusunda hiçbir güçlükle karşılaşmadım.

12

Rahatlama

Tiryakilerin çoğu sigaranın kendilerini rahatlattığına inanır. Oysa nikotin kimyasal bir uyarıcıdır. İki tane sigara içtikten sonra nabzınızı tuttuğunuzda yükselmiş olduğunu görürsünüz.

Çoğu tiryakinin en çok sevdiği sigaralardan biri yemek sonrası içilen sindirim sigarasıdır. Yemek zamanı işimizi bırakır, oturur, dinlenir, bir şeyler yer, içer her bakımdan rahatlar ve tatmin oluruz. Fakat zavallı tiryaki rahatlayamaz, o bir de başka bir açlığı dindirmek zorundadır. O sigarayı pastanın kreması olarak görür oysa aslında küçük canavar yemek istiyordur.

Sigara içen bir kişi hiçbir zaman tam olarak rahatlayamaz ve yıllar geçtikçe durumu daha kötüye gider.

Bu dünyadaki en gergin insanlar sigara içmeyenler değil elli yıl devamlı sigara içmiş sık sık öksüren, balgam tüküren, yüksek tansiyonlu ve sürekli gergin olan yöneticilerdir. Bu noktada sigaranın yarattığı açlığın bir kısmını bile doyuramaz olur.

Genç bir muhasebeciyken aile kurduğum yılları anımsıyorum. Çocuklarımdan biri ters bir şey yaptığında yaptığı şeyle kıyaslanamayacak kadar çok sinirlenirdim. Kötü bir ruh tarafından yönetildiğime inanırdım. Bugün biliyorum ki o kötü ruh sigaraymış. O zamanlar dünyanın bütün sorunlarını omuzlarımda taşıdığımı sanırdım. Bugün dönüm yaşamıma baktığımda o büyük stresin nereden kaynaklandığını anlamıyorum. Yaşamımdaki her şey kontrolüm altındaydı, beni kontrol altında tutan tek şey ise sigaraydı. En çok üzüldüğün şey çocuklarımı o gerginliğime sigaranın neden olduğuna bugün bile inandıramamam. Ne zaman bir tiryakinin sigara içmesini haklı çıkarmaya çalıştığını duysalar beni iğnelerler: "Ah, sigara beni o kadar çok rahatlatıyor ve sakinleşmemi sağlıyor ki!"

İngiltere'deki evlat edinme büroları birkaç yıl önce sigara tiryakilerine çocuk vermeme tehdidinde bulunduğunda öfkeli bir adam telefon etti. "Büyük bir hata yapıyorsunuz. Ben çocukken anneme onaylamayacağı bir konu açmak istediğimde hep bir sigara yakmasını beklerdim, çünkü o zaman daha sakin olurdu." dedi. Acaba annesiyle neden sigara içmediği bir zaman konuşmuyordu? Tiryakiler bir restoranda hoş bir yemek yedikten sonra bile sigara içmedikleri zaman neden o kadar gergin olurlar? Sigara içmeyenler neden genellikle sakindirler? Tiryakiler neden sigarasız rahatlayamazlar? Bakkalda çocuğuna bağıran genç bir anne gördüğünüzde dışarıya çıkmasını bekleyin. Çıkar çıkmaz bir sigara yakacaktır. Tiryakileri özellikle sigara içmedikleri zamanlarda izlemeye başlayın. Ellerinin ağızlarının yakınlarında olduğunu, parmakları veya saçları ile oynadıklarını, ayaklarıyla tempo tuttuklarını yada ağızlarını sıkı sıkıya kapattıklarını göreceksiniz. Tiryakiler sakin değillerdir. Tam anlamıyla sakinleşmenin ne olduğunu unutmuşlardır bile. Sizi bekleyen birçok keyiften biri de budur.

Bütün bu sigara konusu, et yiyen bir bitkinin içine sıkışmış bir sineğe benzetilebilir. Sinek önce nektarı içer, farkında olmadığı bir anda çiçek sineği yemeye başlar. Çiçekten dışarı çıkmanın zamanı delmedi mi?

Kombine Sigara

Hayır, kombine sigara iki yada daha fazla sigarayı bir anda içmek değildir. O başınıza bir kere geldiğinde ilk sigaranızı neden yaktığınızı sorarsınız kendinize. Bir keresinde ağzıma bir sigara koymak istediğimde ağzımda yanan bir sigarayla elimin tersini yakmıştım. Bu öyle sanıldığı kadar aptalca bir şey değildir. Daha önce de belirttiğim gibi sigara bir süre sonra kendi yarattığı özlemi giderememeye başlar ve sigara içerken bile bir eksiklik duyarsınız. Birbiri ardına sigara içmenin sinirleri en çok yıpratan tarafı budur. Tiryaki ne zaman bir desteğe gereksinim duysa sigarasını yakmıştır zaten. Koyu tiryakiler bu yüzden çoğunlukla başka uyuşturuculara başvururlar. Neyse ben konunun dışına çıkmak istemiyorum.

Kombine sigara bizi her zaman uyaran nedenlerden iki yada daha fazlasının bir araya gelmesi sonucunda içtiğimiz sigaradır. Örneğin toplantılar, partiler, düğünler, dışarıda yenen yemekler. Bu durumlar hem stres doludur hem de rahatlatıcıdır. Bu şimdi bir çelişki gibi gelebilir ama aslında değildir. Diğer insanlarla hatta arkadaşlarla bile birlikte olmak bazen stres yol açabilir, bir yandan eğlenmek bir yandan rahatlamak istersiniz.

Öyle durumlar vardır ki dört uyarıcı bir anda etkisini gösterir. Buna örnek olarak araba kullanmak gösterilebilir. Örneğin doktordan yeni çıktıysanız stresinizi atıp rahatlamak istersiniz. Diğer yandan trafik, stres faktörünü yeniden ortaya çıkarır. Yaşamınız tehlikededir. Konsantre olmanız gerekir. Belki son iki faktörün farkında değilsinizdir ama farkında olmadığınız için yok demek değildir. Trafik sıkışmışsa veya uzun bir otoyoldaysanız işin içine bir de can sıkıntısı faktörü girer.

Başka bir klasik örnek ise kağıt oyunlarıdır. Briç, poker gibi oyunlar konsantrasyon gerektirir. Sahip olduğunuzdan daha fazla kaybederseniz ve strese girersiniz. Elinize uzun süre işe yarayan bir kağıt gelmezse sıkılırsınız. Ve bütün bunlar rahatlamak istediğiniz boş zamanlarınızda olur. Kağıt oyunları sırasında ara sıra sigara içenler de dahil bütün oyuncular fazla sigara özlemi çekmedikleri halde ardı ardına sigara içmeye başlarlar. Küllükler anında dolar. Oyuncuların üzerine kalın bir sigara dumanı yerleşir. Sigara içenlerden birinin omzuna dokunup sigara içmekten zevk alıp almadığını sorduğunuzda "şaka yapıyor olmalısınız" yanıtını alırsınız. Böyle akşamların sabahında insanın ağzında küllüğü anımsatan bir tat olduğunda sigarayı bırakma kararı alınır.

Bu kombine sigaralar çok değerlidir, sigarayı bıraktığınızda en çok onları özleyeceğimizi sanırız. Yaşamdan artık eskisi gibi tat alamayacağımızı düşünürüz. Aslında hep aynı ilke geçerlidir: Bu sigaralar da yalnızca sigaranın yarattığı özlemi giderirler ve bazı durumlarda bu özlemi giderme gereksiniminiz daha fazladır.

Şunu artık bir açıklığa kavuşturayım. Özel olan sigara değil yaşanan olaydır. Sigara gereksiniminden kurtulur kurtulmaz bu tür olaylardan daha çok zevk alacağız ve daha az strese gireceğiz. Önümüzdeki bölümde bunu ayrıntılarıyla anlatacağım.

14

Bıraktığım Şey Nedir?

KESİNLİKLE HİÇBİR ŞEY! Sigarayı bırakmamızı güçleştiren tek şey kokudur. Eğlencemizi yada desteğimizi yitirmekten korkarız. Bazı şeylerin eskisi kadar güzel olmayacağından korkarız. Stresle başa çıkamayacağımızdan korkarız.

Diğer bir deyişle zayıf olduğumuz, sigaranın gereksinim duyduğumuz bir şeye sahip olduğu ve bıraktığımız zaman bir boşluk doğacağı beynimize işlenmiştir.

Şunu anlayın artık:
SİGARA BOŞLUK DOLDURMAZ, YARATIR!

İnsan vücudu yeryüzündeki en mükemmel varlıktır. Bir yaratana mı, doğal bir gelişme sürecine mi, yada ikisinin birleşimine mi inanırsınız bilmem ama bedenlerimizi yaratan varlık yada sistem insandan bir kat daha üstündür! İnsan en küçük bir canlı hücresi bile yaratamaz, nerede kalmış görme duyusu, üreme, kan dolaşımı yada beyin mucizeleri. Yaratan güç yada sistem sigara içmemizi planlamış olsaydı bedenimizi zehirden koruyan bir filtremiz ve bir tür bacamız olurdu.

Aslında bedenlerimiz bizim hiçbir zaman aldırış göstermediğimiz öksürük, baş dönmesi, mide bulantısı vs. gibi uyarı ve güvenlik sistemleri ile donatılmıştır.

Gerçek şu ki, sigarayı bıraktığınızda aslında hiçbir şeyden vazgeçmek zorunda kalmazsınız. Bedeninizi küçük canavardan aklınızı beyninize işlenmiş asılsız inançlardan kurtarır kurtarmaz sigaraya ne arzu ne de gereksinim duyacaksınız.

Sigara yemeğin tadını artırmak yerine bozar. Sizin tat ve koku duyularınızı mahveder. Bir restoranda servisler arasında sigara içen tiryakileri gözleyin. Yemeklerinden zevk almazlar bile, sigara içmelerini engellediği için dört gözle yemeğin bitmesini beklerler. Bir çoğu sigara içmeyenlerin rahatsız olduğunu bildiği halde içer. Aslında tiryakiler düşüncesiz değillerdir, sigarasız kaldıklarında kendilerini çaresiz hissederler o kadar. Şeytan ve derin mavilikler gibi iki tehlike arasında kalırlar: Ya sigara içmedikleri için suçlu ve aşağılanmışlık hissederler yada içtiklerinden dolayı başkalarını rahatsız ettiklerini düşünürler.

Tiryakileri resmi olaylarda o sonu gelmeyen konuşmaların bitmesini ve alkış zamanının gelmesini beklerken gözleyin. Çoğu, tuvalet bahanesiyle gizlice sigara içmek için dışarı kaçar. Böyle durumlarda sigara içmenin bir bağımlılık olduğu belli olur. Tiryakiler sigarayı keyif aldıkları için değil sigarasız kendilerini çaresiz hissettikleri için içerler.

Bir çoğumuz sigaraya genç ve utangaçken partilerde, davetlerde başladığı için ne zaman bir partiye, toplantıya yada bir davete katılsak sigarasız keyif alamayacağımıza inanırız. Bu çok saçmadır. Tütün aslında öz güvenimizi çalar. Sigaranın yarattığı korkunun en güzel kanıtı kadınlarda yarattığı etkiden anlaşılabilir. Bütün kadınlar dış görünüşlerine önem verirler. Resmi toplantılara kusursuz bir kıyafet ve çok güzel bir kokuyla gitmek isterler. Fakat nefeslerinin küllük gibi kokmasına aldırmazlar. O pis kokunun onları aslında çok rahatsız ettiğini biliyorum -çoğu sağlarının ve giysilerinin kokusundan nefret eder- yine de sigaradan vazgeçmezler. Sigaranın insanda yarattığı korku işte bu denli büyüktür.

Sigara bize toplum içindeyken yardımcı olmaz tam tersine bir engel oluşturur. Bir elinizle içkinizi, öbür elinizle de sigaranızı tutarken sigaranın külünü dökecek ve izmaritlerini koyacak bir yer arar, konuştuğunuz kişinin yüzüne sigara dumanını üfler bir taraftan da kendi kendinize sorarsınız "acaba ağzımdaki pis kokuyu duyuyor yada dişlerimdeki sarı lekeleri görüyor mu?" diye.

Sigarayı bıraktığınızda hiçbir şeyde vazgeçmek zorunda kalmayacağınız gibi kazanacağınız birçok şey vardır. Tiryakiler çoğunlukla sağlık, para ve sosyal saygınlık yüzünden sigarayı bırakmayı düşünürler. Bunlar doğal olarak önemli ve etkili nedenlerdir. Fakat ben kişisel olarak en büyük kazancın ruhsal olduğuna inanıyorum. Ayrıca şunların da unutulmaması gerekir:

1. Öz güven ve cesaretin geri gelmesi.
2. Sigara esirliğinden kurtulmak
3. Aklınızın bir köşesindeki o kara lekelerin yok olması ve böylece insanların artık sizi küçümsememesi ve öz saygınızı tekrar kazanmanız.

Sigara içmeyen bir insan olarak hem daha iyi bir yaşama kavuşursunuz hem de yaşamdan daha çok zevk alırsınız. Yalnızca daha sağlıklı ve daha varlıklı değil, daha mutlu ve daha neşeli demek istiyorum. Sigara içmemenin verdiği büyük kazançları önümüzdeki bölümlerde anlatacağım.

Bazıları "boşluk" konusunu anlamakta güçlük çekiyor Belki aşağıdaki benzetme yardımcı olabilir. Dudağınızım uçukladığını düşünün. Bende çok etkili bir krem var. Size "bir de bunu dene" diyorum. Siz kremi kullanıyorsunuz ve yara hemen yok oluyor. Bir iki hafta sonra tekrar çıkınca siz "bu kremden başka var mı?" diye soruyorsunuz. Ben de size "al tüp sende kalsın, belki yine ihtiyacın olur." diyorum. Siz kremi sürüyorsunuz ve hokus pokus! Yara kapanmış. Yaralar giderek büyüyerek daha sık aralıklarla çıkmaya başlıyor ve daha çok acı veriyor. Sonunda bütün yüzünüz yara oluyor ve ağrı içinde kıvranıyorsunuz. Artık her yarım saatte bir yeni bir yara çıkıyor. Siz kremin geçici bir çözüm olduğunu biliyor ve endişelenmeye başlıyorsunuz. Yaralar yakında bütün bedeninizi mi kaplayacak? Yarasız anlar tamamen yok mu olacak? Bir doktora gidiyorsunuz. Doktor yarayı tedavi edemiyor. Başka şeyler deniyorsunuz ama o sihirli kremden başka hiçbir şey etkili olmuyor.

Sonunda bu kreme bağımlı oluyorsunuz. Yanınızda kreminiz olmadan hiçbir yere gitmiyorsunuz. Yolculuğa çıkarken yanınıza birkaç tüp birden alıyorsunuz. Yalnızca sağlığınız açısından değil aynı zamanda para açısından da telaşlanmaya başlıyorsunuz, çünkü sizden her tüp için 100 pound istiyorum. Bu parayı ödemekten başka seçim şansınız kalmıyor.

Derken gazetenin birinde yalnızca sizin değil birçok başka insanın da bu yaralara sahip olduğunu okuyorsunuz. Eczacılar kremin yaraları iyileştirmek yerine yalnızca derinin altına geçirdiğini ve aslında yaraların artmasına yol açtığını keşfetmişler. Yaralardan kurtulmak için kremi kullanmaktan vazgeçmeniz yeterli olacak ve bir süre sonra yaralar kendiliğinden kaybolacakmış.

Kremi kullanmaya devam eder misiniz?

Kremi kullanmamak için iradenizi zorlamanız mı gerekir? O yazıya tam olarak inanmadıysanız kremi kullanmakta birkaç gün kararsız kalırsınız. Yaraların kremsiz iyileşmeye başladığını fark eder etmez kremi kullanma gereksiniminiz yok olur.

Çaresizliğe mi düşersiniz? Tabii ki hayır. Çözümü olmadığını sandığımız felaket bir sorununuz vardı. Şimdi çözümü biliyorsunuz. Yaraların geçmesi bir yıl bile sürse her gün düzelmeyi görüp "ne güzel değil mi? Ölmeyeceğim." dersiniz.

İşte o son sigaramı söndürdüğüm an gerçekleşen mucize buydu. Yaralar ve krem örneği konusunda bir şey belirtmek istiyorum. Yaralar dediğim akciğer kanseri, damar tıkanıklığı, amfizem, anjin, kronik astım, bronşit yada kalp hastalığı değil. Onlar ayrı. Harcadığımız milyonlarca lira, yaşam boyu kurtulamadığımız kötü kokan nefes, lekeli dişler, uyuşukluk, öksürük, nefes darlığı, kendimizi zehirleyerek geçirdiğimiz ve keşke yapmasak dediğimiz o yıllar, sigara içemediğimiz için gerçekten acı çektiğimiz anlar da değil. Yaşam boyu insanlar tarafından küçümsenmek ve daha da kötüsü öz saygımızı yitirmek de değil. Bunlar da başka. Bu örnekteki yara bütün bunları görmemizi engelleyen panik duygusudur: "Bir sigara istiyorum." Sigara içmeyenler bu duyguyu bilmezler. Bir tiryakinin en çok acı çektiği şey bu korku, en büyük kazanç ise bu korkudan kurtulmaktır.

Sanki birdenbire başımın üzerinden büyük bir sis kalkmış gibi olmuştu. Sonunda sigaraya duyulan o çılgın isteğin ne benim bir zayıflığımdan nede sigaranın içindeki bir sihirden kaynaklandığını anlamıştım. Meğer o çılgın istek, ilk içtiğim sigarayla bana aşılanmış ve içtiğim her sigarayla yok olacağına giderek artmıştı. Aynı zamanda diğer bütün mutlu tiryakilerin aynı kabusu yaşadıklarını anladım. Hepsi benim kadar olmasa da aptallıklarını haklı çıkarmak için saçma nedenler bulmaya çalışıyordu.

OYSA ÖZGÜR OLMAK O KADAR GÜZELDİ Kİ!

15

Kendini Esir Etmek

Tiryakiler sigarayı genellikle sağlık, para ve sosyal saygınlık gibi nedenler yüzünden bırakmaya karar verirler. Bu korkunç uyuşturucuyla ilgili beynimize işlenmiş asılsız inançların bir bölümü kendini sigaraya esir etmektir.

İnsanlık geçen yüzyıl esirlikten kurtulma için o kadar savaş verdikten sonra tiryakiler kendi kendilerini yaşam boyu esirliğe mahkum ederler. Sigara içtikleri zaman bile aslında içmemek ister ve bu isteklerini içine atarlar. İçtiğimiz sigaraların çoğundan zevk almak bir yana içtiğimizi bile fark etmeyiz. Ancak bir süre sigarasız kaldıktan sonra sigaradan zevk aldığımız aldatmacası ortaya çıkar (örneğin sabah içtiğimiz ilk sigara yada yemek sonrası içilen sigara vs.)

Sigara, sigarayı azaltmak yada bırakmak istediğimiz yada toplumun sizi içmemeye zorladığı zaman (hastanelerde, süpermarketlerde, tiyatrolarda, kiliselerde vs.) değer kazanır.

Sigaraya çok düşkün tiryakiler sigara yasağının giderek daha da çok yayılacağını akıllarının bir köşesine yerleştirsinler. Bugün metrolarda geçerli yarın bütün resmi yerlerde uygulanacak.

Sigara içen bir insanın bir başkasının evine gittiğinde "sigara içersem rahatsız olur musunuz?" diye sorduğu zamanlar geçti artık. Bugün yabancı birinin evine giden zavallı bir tiryaki çerisiz bir şekilde küllük aranır ve içinde izmarit görmeyi umar. Küllük bulamazsa sigarasızlığa dayanmaya çalışır. Dayanamazsa sigara içmek için izin istemek zorunda kalır ve "İçmeden duramıyorsanız için", yada "İçmezseniz daha iyi olur, çünkü koku sonra uzun süre çıkmıyor." gibi yanıtlar alır.

Kendini zaten kötü hisseden zavallı tiryaki o anda yerin dibine girmek ister.

Sigara içtiğim zamanlarda kiliseye gitmek benim için bir azaptı. Kızımın düğününde bile gururlu bir baba olarak orada durmam gerekirken ben ne yaptım? "Umarım yakında bu iş biter de dışarıya çıkıp bir sigara yakabilirim" diye düşündüm.

Böyle durumlarda tiryakileri izlemek size yardımcı olabilir. Hemen bir araya gelirler ve bir değil yirmi paket birden çıkar ortaya. Konuşulanlar hiç değişmez.

"Sigara içiyor musunuz?"
"Evet, buyurun benden yakın."
"Sonra da bir tane sizden alırım."
Sigaralarını yakarlar, derin bir nefes alırlar ve "ne şanslıyız, bizim bir ödülümüz var, sigara içmeyen zavallıların ödülü yok." diye düşünürler.

Sigara içmeyen zavallıların ödülü yoktur. İnsanlar bedenlerini sistemli bir şekilde zehirlemek üzere yaratılmamıştır. Ne acıdır ki, tiryakiler sigara içerken bile sigara içmeyenlerin yaşamları boyunca sahip olduğu iç huzur ve öz güvene sahip değillerdir. Sigara içmeyen bir insan kilisede oturup zaman geçmesini beklemez. Yaşamının tadını çıkarır.

Kışın kapalı salonda bowling oynarken sürekli tuvalete gidiyormuş gibi yapıp sigara içtiğimi anımsıyorum. Hayır o zamanlar okula giden on dört yaşında bir genç değil, kırk yaşında seçkin bir muhasebeciydim. Ne acı. Oynadığım zaman bile oyundan zevk alamazdım. En sevdiğim hobi olduğu halde zevk almak yerine tekrar sigara içebilmek için oyunun sonunu beklerdim.

Benim için sigara içmemenin en büyük butluluğu yaşamının yarısını sigara açlığıyla geçirmek ve sigara yaktığım zaman keşke içmesem diye düşünmek yerine yaşamdan zevk alabilmek ve bu esirlikten kurtulmaktır.

Tiryakiler sigara içmeyenlerle birlikteyken yada onların evindeyken kendilerini haklı bulan bu insanlar yüzünden değil "küçük canavar" yüzünden eğlencelerinden olduklarını unutmamalıdırlar.

Haftada .... Pound Tasarruf Edeceğim

Sigarayı bırakmakta çektiğimiz güçlüğe beynimize özenle işlenmiş aldatmacaların neden olduğunu ve sigarayı bırakmaktan önce bu aldatmacaların ne kadar çoğundan kurtulursanız amacınıza o kadar kolay ulaşacağınızı tekrarlamaktan bıkmayacağım.

Bazen koyu tiryaki diye nitelendirdiğim insanlarla tartışıyorum. Koyu tiryaki derken sigara alabilecek parası olan, sigaranın sağlığına zarar verdiğine inanmayan ve toplum tarafından küçümsenmeye aldırış göstermeyen kişilerden söz ediyorum. (Bu tür fazla insan kalmadı artık.)

Gençlere “Harcadığınız bu kadar paraya aldırmamanıza aklım ermiyor” dediğimde gözleri parlamaya başlar. Sağlığından yada toplumdaki saygınlığından söz etseydim kendini zayıf hissedecekti ama para olunca “Benim o kadar param var. Ne olacak ki haftada yalnızca .... pound, tek eğlencem yada tek günahım olan sigaraya değer bu para.” Günde bir paket sigara içen birine “Yine de harcadığınız paraya aldırmamanızı anlamıyorum. Yaşamınız boyunca yaklaşık 30.000 pound harcayacaksınız. Bu para nereye gidecek? Sokağa atsanız daha iyi. Sağlığınıza sistemli bir şekilde zarar vermek, enerjinizi ve öz güveninizi yok etmek, kendinizi yaşam boyu sigaraya ve dolayısıyla kötü kokan nefese ve lekeli dişlere mahkum etmek üzere kullanılacak. Bu sizi hiç mi endişelendirmiyor?” derim.

Bu noktada özellikle gençlerin yaşam boyu harcayacakları parayı hiç hesaplamadıkları ortaya çıkar. Tiryakilerin çoğu bir paketi bile yeterince pahalı bulur. Bazen haftada kaç para harcadığımızı hesaplarız –endişe verici bir rakam çıkar. Çok nadir olarak (yalnızca bırakmayı düşündüğümüzde) yılda ne kadar harcadığımızı çıkarmaya çalışırız bu gerçekten korkutucudur, bir de bütün bir yaşamı düşünün –inanılacak gibi değil.

Tartışma sırasında koyu bir tiryaki “benim yeterli param var, zaten haftada yalnızca .... pound eder.” Dediğinde ona bir öneride bulunurum: “Size geri çeviremeyeceğiniz bir önerim var. Bana şimdi 1000 Pound verin ben size yaşamınız boyunca sigara sağlayım.”

Eğer 1000 Pound karşılığında 30.000 Pound’luk bir kredi vermeyi önerseydim herhalde daha sözümü bitirir bitirmez imzalar atılmış olurdu. Fakat koyu tiryakilerden bile kimse (unutmayın ki, sizin gibi sigarayı bırakmak isteyenlerden değil sigarayı bırakmaya hiç niyeti olmayan tiryakilerden söz ediyorum.) bu önerimi kabul etmedi. Acaba neden?

Seanslarımda bu noktaya geldiğimde tiryaki “Bakın, işin mali yönü beni pek fazla ilgilendirmiyor.” der. Siz de aynı düşünceyi paylaşıyorsanız kendinize bunun nedenini bir sorun. Başka şeylere para harcamamaya o denli özen gösterirken nasıl oluyor da kendinizi zehirlemek için bu kadar harcarsınız?

Bu soruların yanıtları şunlardır. Yaşamınızdaki diğer bütün kararlar iyi ve kötü yanlarını tarttığınız ve mantıklı bir sonuca vardığınız analitik bir süreçten geçer. Yanlış bile olsa mantıklı bir düşüncenin ürünüdür. Bir tiryaki sigaranın iyi ve kötü yanlarını bin kere tartsa bin keresinde de vardığı sonuç aynıdır: “SEN BİR APTALSIN! BIRAK ARTIK ŞU SİGARAYI!” Bu yüzden tiryakiler istedikleri için yada içmeye karar verdikleri için değil

bırakamayacaklarını sandıkları için sigara içerler. Kendi beyinlerini yıkarlar. Gerçekleri görmezlikten gelmekten başka bir seçenekleri kalmaz.

Nedendir bilmem tiryakiler genellikle aralarında bir anlaşma yaparlar: “Sigarayı ilk bırakan diğerine 50 pound verecek.” Bıraktıktan sonra o kadar parayı harcamaktan kurtulacaklarını anlaşılan hiç düşünmezler. Bunların hepsi tiryakilerin beyinlerine işlenmiş asılsız inançların ürünüdür.

Bir an için gözlerinizi açın. Sigara içmek insanı kendine ömür boyu esir eden zincirleme bir reaksiyondur. O zinciri kırmazsanız yaşamınız boyunca bir tiryaki olarak kalırsınız. Şimdi yaşamınızın sonuna kadar sigara için harcayacağınız parayı bir tahmin edin. Miktar herkes için değişecektir ama bu örnek için 10.000 pound diyelim.

Yakında son sigaranızı içmeye karar vereceksiniz (daha değil lütfen –kitabın başında verdiğim talimatı unutmayın). Sigara içmeyen bir insan olarak kalmak için yapmanız gereken tek şey tekrar tuzağa düşmemektir. Yani o ilk sigarayı bir daha içmemektir. İçerseniz o sigara size 10.000 pound’a mal olacaktır.

Olaya bu şekilde bakmayı ters buluyorsanız demek ki hâlâ kendinizi aldatıyorsunuz. O ilk sigaranızı içmediyseniz bugüne kadar ne kadar para harcamaktan kurtulurdunuz bir hesaplayın.

Yukarıdaki hesapların gerçekçi olduğuna inanıyorsanız yarın kapınızın önünde 10.000 pound’luk bir çek bulsanız ne yaparsınız bir düşünün. Sevinçten dans etmeye başlarsınız! Hiç çekinmeden dans etmeye başlayabilirsiniz! Böyle bir miktar paraya kavuşmak üzeresiniz ve bu sizi bekleyen muhteşem hediyelerden yalnızca biridir.

Sigarasızlığa alışma zamanında son bir sigara içmeye kalkışabilirsiniz. Bunun size 30.000 pound’a (yada bulduğunuz miktara) mal olacağını anımsarsanız karşı koymanız kolaylaşır.

Yukarıda belirttiğim öneriyi yıllarca radyo ve televizyon programlarında yaptım. Bir tek tiryaki tarafından bile kabul edilmemesine hâlâ inanamıyorum. Golf kulübündeki arkadaşlarım artan sigara fiyatlarından yakındıklarında onları hâlâ önerimle kızdırıyorum. Aslında çok üstelersem bir gün biri yaşamının sonuna kadar içeceği sigaraları bana ödetecek diye ödüm patlıyor. Bir servet yitirmiş olurum.

Sigara içmenin çok büyük bir zevk olduğunu söyleyen neşeli, mutlu tiryakiler tanıyorsanız bir yıllık sigara paralarını peşin ödemeleri halinde bir aptalın kendilerine ömür boyu sigara sağlayacağını bildirin. Belki önerimi kabul edecek birini benim için siz bulursunuz?

17

Sağlık

Beyin yıkama olayının en etkili olduğu alan sağlıktır. Tiryakiler sigaranın sağlık açısından yarattığı risklerin bilincinde olduklarını söylerler ama bu doğru değildir.

Bu benim için de geçerliydi. Kafamda her an bir patlama olabileceğini sandığımda ve bu işin sonuçlarına katlanmaya hazır olduğuma inandığımda yalnızca kendimi aldatıyordum.

O günlerde paketten bir sigara aldığımda kırmızı bir lamba yansa ve bir uyarı sesi: "Evet, Allen bu sigara bardağı taşıran son damla olacak. Şansın varmış, olacaklar hakkında önceden uyarılıyorsun. Şimdiye kadar ucuz atlattın fakat bir tane daha sigara içersen beynin uçacak!" deseydi ne olursu sizce? Hemen bir sigaraya uzanırdım!

Yanıt konusunda kuşku duyarsanız trafiği yoğun bir ana yola çıkın, gözleriniz kapalı olarak kenarda durun ve sigarayı bırakmakla gözleriniz kapalı bir şekilde bu yolu karşıdan karşıya geçmek arasında bir seçim yapmak zorunda olduğunuzu düşünün.

Nasıl bir seçim yapacağınız konusunda hiçbir kuşku yok. Ben her tiryakinin yaşamı boyunca yaptığını yaptım: Bir sabah uyanıp sigaradan nefret etme umuduyla gerçekleri görmezlikten gelmeye başladım. Tiryakiler sigaranın sağlık açısından yarattığı riskleri düşünmezler, düşünseler keyfin aldatmacası bile kalmaz.

Böylece şok etkisi yaratan filmlerin neden bu kadar başarısız olduğu açıklanmış oluyor. Çünkü bu filmleri sigara içmeyen insanlar seyredebiliyor ancak. Bu aynı zamanda tiryakilerin günde kırk tane sigara içen ve seksen yaşına gelen amcalarını neden anımsayıp nikotin yüzünden genç yaşlarında ölen binlerce insanı umursamadıklarını açıklar.

Haftada yaklaşık altı kez genellikle gençlerle aşağıdaki konuşmayı yapıyorum:

Ben: Sigarayı neden bırakmak istiyorsunuz?
Tiryaki: Param yetmiyor.
Ben: Sağlık açısından hiç endişelenmiyor musunuz?
Tiryaki: Hayır. Yarın bir otobüsün altında da kalabilirim.
Ben: Kendinizi bilerek bir otobüsün altına atar mısınız?
Tiryaki: Tabii ki hayır.
Ben: Karşıdan karşıya geçerken sağa sola bakmaya gayret gösteriyor musunuz?
Tiryaki: Tabii ki.

Aynen. Tiryakilerin bir otobüs altında kalmaları olasılığı yüz binlerde bir olduğu halde bu konuda çok dikkatlidirler. Oysa sağlığa zarar verme olasılığı neredeyse kesin olan nikotinin riskine hiç aldırmadan katlanır ve bu zararları görmezlikten gelirler. İşte beyin yıkama olayı bu denli etkilidir. Ünlü bir İngiliz golf oyuncusunu anımsıyorum, uçaktan korktuğu için Amerika'daki turnuvalara katılmazdı ama golf sahasına birbiri ardına sigara içerek çıkardı. Ne garip değil mi? Uçağın düşme olasılığı yüz binlerde birken ufak bir teknik arızadan kuşkulanıp uçağa binmekten korkarız fakat sigaranın dörtte bir oranındaki yüksek riskini umursamadan göze alırız. Peki tiryakilerin bu işten kazançları nedir?

KESİNLİKLE HİÇBİR ŞEY!

Sigara hakkında yaygın başka bir efsane de sigara öksürüğüdür. Bana gelen geçlerin çoğu öksürmedikleri için sağlıkları açısından endişe etmezler. Aslında durum tam tersidir. Öksürük yabancı maddeleri akciğerlerden dışarı atan doğal bir güvenlik sistemidir. Öksürüğün kendisi bir hastalık değil yalnızca bir belirtidir. Sigara içenler ciğerlerindeki kansere yol açan katranlı zehir maddelerini dışarıya atmak için öksürürler. Öksürmezlerse bu maddeler ciğerlerinde kalır ve kansere yol açabilir.

Şöyle bir düşünün. Güzel bir arabanız olsa ve bu arabayı hiç acımadan paslanmaya bıraksanız yakında bir pas yığını olup işinize yaramayacak hale geleceğinden aptallık etmiş olursunuz. Yine de bu yüzden dünyanın sonu gelmez; paranız varsa yeni bir tane alırsınız. Bedeniniz sizi yaşamınız boyunca taşıyan araçtır. Hepimiz sağlığın en önemli nimet olduğunu düşünürüz. Bunun ne kadar doğru olduğunu bütün hasta milyarderler onaylayabilirler. Çoğumuz geçmişte yaşadığımız bir hastalık yada kaza süresince iyileşmek için çok dua etmişizdir. (NE ÇABUK UNUTURUZ.)

Sigara içiyorsanız elinizde bir tek olan ve yaşam için gereksinim duyduğunuz aracınızı paslanmaya bırakmakla yetinmez aynı zamanda sistemli bir şekilde yok edersiniz.

Aklınızı başınıza toplayın! Kimse sizi sigara içmeye zorlamaz ve unutmayın: SİGARANIN SİZE HİÇBİR YARARI YOKTUR.

Başınızı bir dakikalığına gömdüğünüz kumdan çıkarın ve düşünün: Bundan sonra içeceğiniz ilk sigaranın vücudunuzda kansere yol açacağını kesin olarak bilseniz o sigarayı içer misiniz? Hastalığın kendisini unutun (biraz zor ama) gözünüzün önüne bir kanser kliniğine gittiğinizi ve o korkunç testlere girdiğinizi getirmeye çalışın /ışın tedavisi vs. Artık yaşamaya başlıyorsunuz. Ailenize ve sevdiklerinize ne olacak, hayalleri ve planları gerçekleşecek mi vs.

Sık sık kansere yakalanmış insanlar görürüm. Kendilerinin başına geleceğini hiç düşünmemişlerdir. İşin en acı veren yanı kanserin kendisinden çok insanın kansere kendisi yüzünden yakalandığını bilmesidir. Sigara içtiğimiz sürece hep: “Yarın bırakacağım” deriz. Kendimizi sonunda gerçekten bırakan insanların yerine koymaya çalışın. Beyin yıkama olayları onlar için onlar için artık bitmiştir. Alışkanlığı gerçek haliyle görür ve yaşamlarının gerisini “neden kendimi bu kadar zaman sigara içmek zorunda hissetmiştim? Keşke zamanı geriye alabilsem!” diyerek geçirirler.

Kitabın başında şok tedavisi yapmamaya söz vermiştim. Sigarayı bırakmaya şimdiden karar verdiyseniz aşağıda anlatacağım şey sizin için artık bir şok olmayacaktır. Hâlâ emin değilseniz bu bölümün gerisini atlayın ve kitabı bitirdikten sonra okuyun.

Sigaranın sağlığa verdiği zarar hakkında birçok istatistikler yapıldı. Fakat tiryakiler sigarayı bırakmaya karar vermedikleri sürece bunlarla ilgilenmezler. Yasal olarak zorunlu olan uyarı yazısı da bir zaman kaybıdır, çünkü insanlar büyük bir umursamazlıkla o yazıyı okumazlar, yanlışlıkla okuduklarında bile ilk yaptıkları şey bir sigara yakmak olur.

Tiryakiler tıpkı bir mayına basmak gibi sigaranın da bazı insanların sağlığına zarar verip bazılarınınkine vermediğini sanırlar. Şunu aklınızdan çıkarmayın: Her sigara nefesinde –şu anda sigara içiyorsanız- içinize kansere yol açan katranlı maddeler çekiyor ve ciğerlerinizi bunlarla dolduruyorsunuz. Nikotinin yol açtığı en kötü hastalık kanser değildir –daha kalp hastalıkları, atardamar sertleşmesi, amfizem, anjin, tromboz, kronik bronşit ve astım vardır.

Tiryakiler bir de sigaranın korkunç etkilerinin abartıldığı yanılgısına düşerler. Tam tersine. Sigaranın Batı toplumunda bir numaralı ölüm nedeni olduğuna hiç kuşku yoktur. Sigaranın yol açtığı yada kısmen etki ettiği birçok ölüm vakalarında sigara neden olarak gösterilmez yada istatistiklerde öyle geçmez.

Bazı tahminlere göre evlerde çıkan yangınların yüzde kırk dördü sigaradan kaynaklanıyormuş. Acaba insanın bir sigara yakmak için gözünü bir anlığına yoldan ayırdığı anda meydana gelen trafik kazaları ne kadardır?

Aslında dikkatli araba kullanırım fakat ölüme bir kez araba kullanırken sigara sarmaya çalıştığımda yaklaştığım kadar hiç yaklaşmadım (sigara içmek hariç tabii). Araba kullanırken öksürerek ağzımdan sigara düşürdüğüm –hep de koltukların arasına düşer- anları anımsamak bile istemiyorum. Eminim birçok tiryaki araba kullanırken aynı şeyi yapıyordur; bir eliyle yanan sigarayı ararken öbürü ile direksiyonu tutmaya çalışıyordur. Beynimize işlenmiş o asılsız inançlar yüz katlı bir binadan düşen bir adamın mantığını benimsememize neden olur. Düşerken ellinci katta "şimdilik daha bir şey yok" dediği duyulur. Şimdiye kadar bir şey olmadı diye bir sonraki sigarada da olmayacak diye düşünürüz.

Olaya bir de tersten bakmaya çalışın. "alışkanlığınız" yaşam boyu süren bir zincirdir ve her sigara bir diğerini istetir. Sigaraya başladığınızda ucunda bomba olan bir ipi ateşlemiş olursunuz yalnız İPİN NE KADAR UZUN OLDUĞUNU BİLMEZSİNİZ ve her içtiğiniz sigara ile bombaya bir adım daha yaklaşmış olursunuz. BOMBANIN İÇTİĞİNİZ BİR SONRAKİ SİGARA İLE PATLAMAYACAĞINI NEREDEN BİLİYORSUNUZ?

Enerji

Tiryakilerin çoğu ciğerlerini katranla doldurduklarının farkındadırlar ama sigaranın genel bir uyuşukluğa neden olduğunu bilmezler.

Yalnızca ciğerlerini değil aynı zamanda yavaş yavaş damarlarını da nikotin, karbonmonoksit gibi zehirlerle doldururlar.

Oksijen ciğerler ve kan dolaşımı tarafından vücudun çeşitli organ ve kaslarına taşınır. Sigara içen insanlar kaslarını ve organlarını giderek daha fazla oksijenden yoksun bırakırlar ve böylece bedenlerini her geçen gün daha kötü işlem yapmaya ve daha uyuşuk olmaya başlar, ayrıca vücudun diğer hastalıklara olan direnci de azalır.

Bütün bunlar çok yavaş ve azar azar gerçekleştiğinden tiryakiler hiçbir şeyin farkına varmazlar. Kendilerini her gün bir önceki günle aynı hissederler. Herhangi bir hastalıkları olmadığı için uyuşukluklarına neden olarak yaşlarının ilerlemesini gösterirler.

Gençken çok zinde bir bedene sahip olduktan sonra otuz yılı aşkın bir süre devamlı yorgunluk çektim. Yalnızca çocukların ve gençlerin enerji dolu olduklarına inanmaya başlamıştım. Sigarayı bıraktıktan kısa bir süre sonra birden bire kazandığım enerji benim için en güzel hediyelerden biriydi. Spordan tekrar zevk almaya başladım.

Bedenin kötü kullanılması ve enerji eksikliği diğer olumsuz davranışlara da yol açar. Tiryakiler sportif aktivitelerden ve hobilerden uzak durup kendilerini yemeğe ve içkiye verirler.

19

Rahatlatıyor ve Özgüven Veriyor

Yanılgıların en kötüsü budur. Benim için bundan kurtulmak sigarayı bırakmanın en büyük kazancı olan sigaranın esirliğinden kurtulmakla aynı değerdedir –bundan sonra yaşamınızı sürekli bir güvensizlik içinde geçirmek zorunda kalmazsınız.

Tiryakiler geceleri dışarıdayken sigaraları azaldığında kendilerini güvensiz hissederler ve o güvensizlik duygusuna aslında sigaranın neden olduğuna inanmakta çok güçlük çekerler. Sigara içmeyenler bu duyguyu bilmezler, çünkü bu duygu tütünün bir ürünüdür.

Ben sigarayı bırakmanın verdiği avantajların çoğunu aylar sonra seanslarımda fark etmeye başladım.

Yirmi beş yıl boyunca kontrol için doktora gitmemekte direndim. Yaşam sigortası yaptırmak istediğimde kontrole gitmeyi kabul ettiğim için daha fazla para ödedim. Hastanelere ve doktorlara gitmekten nefret ederdim. Yaşlanma ve emeklilik düşüncelerine katlanamazdım.

Bunlardan hiçbirinin sigara yüzünden olduğunu düşünmüyordum, fakat sigarayı bırakınca bir kabustan uyanır gibi oldum. Artık her günü sabırsızlıkla bekliyorum. Yaşamımda doğal olarak kötü olaylar da oluyor ve ben de herkes gibi stres ve gerginliklerle karşı karşıya kalıyordum. Bunlarla baş edecek güvene sahip olmak çok güzel bir şey. İnsan fiziksel canlılık, enerji ve özgüvenle güzel anların tadını daha çok çıkarıyor.

Kara Lekeler

Sigarayı bırakmanın bir başka mutluluğu da aklımızın bir köşesinde gizlenen o kara lekelerden kurtulmaktır. Bütün tiryakiler aptal olduklarını ve sigaranın olumsuz etkilerini görmezlikten geldiklerini bilirler. Sigarayı çoğunlukla hiç düşünmeden, otomatik olarak içeriz fakat kara lekeler aklımızın bir köşesinde pusuda bekler.

Sigara içtiğimiz sürece bu kara lekelerin ortaya çıktığı anlar şunlardır:

- Sigara paketlerinin üzerindeki uyarı yazısını okuduğumuzda
- Kanserle ilgili bir şey duyduğumuzda
- Sigaraya karşı kampanyalar açıldığında
- Öksürük krizi tuttuğunda
- Kalbimizde bir ağrı olduğunda
- Çocuklarımızdan, arkadaşlarımızdan yada yakınlarımızdan biri bize acıklı bir şekilde baktığında
- Diş doktoruna gittiğimizde veya birini öperken yada sigara içmeyen birisiyle konuşurken nefesimizin ne kadar kötü koktuğunu ve dişlerimizin ne kadar lekeli olduğunu fark ettiğimizde
- Sigara içmekten dolayı sosyal saygınlığımızı yitirdiğimizde

Bütün bunların farkında değilsek bile o kara lekeler aklımızın bir köşesinde pusuda bekler ve bağımlılığımız arttıkça bizi kendilerine çekmeye çalışırlar. Bu çekişme ancak o iğrenç bağımlılıktan kurtulmaya karar verdiğimiz zaman sona erer.

Bu kara lekeler olmadan ve bir daha sigara içmek gereksinimi duymayacağınız bilincinde olarak yaşamanın zevkini ne kadar vurgulasam azdır.

Son iki bölümde sigara içmenin büyük dezavantajlarını ele almıştım. Önümüzdeki bölümde ise dengeyi sağlamaya özen göstererek sigara içmenin avantajlarını sıraladım.

21

Sigara İçmenin Avantajları

İrade Yöntemi İle Bırakmak

Toplumumuzda sigarayı bırakmanın çok güç olduğu düşüncesi yaygındır. Sigarayı bırakmayı öğütleyen kitaplar bile bırakmanın ne kadar zor olduğuyla başlar. Aslında bırakmak o kadar kolaydır ki. Evet kuşkunuz olmasını anlıyorum fakat olayı iyice bir düşünün.

Bir mili dört dakikanın altında koymayı hedeflerseniz amacınıza ulaşmakta güçlük çekebilirsiniz. Bu hedef için yıllarca yoğun bir şekilde hazırlanmanız gerekir ve belki o zaman bile fiziksel açıdan başaramazsınız. (Gerçekleştirdiğimiz şeyleri hayal gücümüz belirler. Ne kadar ilginç değil mi? Bannister dört dakikanın altında koymayı başarmadan önce böyle bir derece erişilmez gibi geliyordu. Bugün ise gayet normal bir şey oldu.)

Sigarayı bırakmaya çalışıyorsanız yapacağınız tek şey sigara içmemektir. Kimse sizi sigara içmeye zorlamaz (kendiniz hariç tabii), yaşamak için yemek ve içmek gibi sigara içmek zorunda değilsiniz. Bırakmak istiyorsanız neden güçlük çekeceksiniz ki? Hiç zor bir şey değil. Tiryakiler irade yöntemiyle bırakmaya çalıştıklarında olayı kendi kendilerine güçleştirirler. Ben irade yöntemini tiryakiye bir tür özveride bulunduğu duygusu veren yöntem olarak tanımlıyorum. Şimdi bu yöntemi bir ele alalım.

Hiçbirimiz sigara içmeye karar vermeyiz. İlk içtiğimiz sigaralar yalnızca bir denemedir ve tatları iğrenç olduğundan ne zaman istersek o zaman bırakabileceğimizi sanırız. İlk sigaralarımızı genellikle canımız istediği zaman ve çoğunlukla sigara içen başka insanlarla birlikteyken içeriz.

Ne olduğunu daha doğru dürüst anlamadan düzenli olarak sigara almaya ve sürekli sigara içmeye başlarız.

Bağımlı olduğumuzu anlamamız çoğunlukla uzun sürer, çünkü tiryakilerin sigarayı gereksinim duydukları için değil zevk aldıkları için içtikleri yanılgısına düşeriz. Sigara içmekten zevk almayız (zaten hiçbir zaman zevk almayız) ve ne zaman istersek o zaman bırakabileceğimizi sanırız.

Genellikle, ancak sigarayı bırakma girişiminde bulunduğumuz zaman bir sorunla karşı karşıya olduğumuzu fark ederiz. İlk bırakma girişimlerimiz daha sigaraya yeni başladığımız zamanlarda olur, çoğunlukla para sıkıntısı yüzünden (genç bir erkek bir kızla tanışır, birlikte bir yaşam sürmek için para biriktirmek ve sigara içmek için para harcamamak ister) yada sağlık yüzünden (genç hâlâ aktif bir sporcudur ve nefesinin daraldığını fark eder). Neden ne olursa olsun stresli bir durum beklenir. Bırakır bırakmaz küçük canavar besin istemeye başlar. Böylece tiryakinin canı sigara ister, içemediğinden dolayı da içinde bulunduğu stres artar. Stresli durumlarda kendisine destek olan yardımcısı artık olmadığından üç kat eziyet çeker. İşkence dolu bir süreden sonra ya bir özveride bulunup “daha az içmeye” niyetlenir yada “yanlış zaman seçmiş” olduğu sonucunu çıkarıp “daha az stresli olduğu bir anı beklemeye” karar verir. Oysa stres olmadığı zaman sigarayı bırakmaya da gerek kalmaz; bir dahaki stres durumunda tiryaki bir girişimde daha bulunur. Doğru zaman bir türlü gelmez çünkü yaşam giderek daha az değil daha çok stresli bir hale gelir. Anne babamızın evinden çıkar kendi evimizi kurarız, borçlanırız, çocuklarımız olur, işimizdeki sorumluluğumuz artar vs. Tiryakilerin yaşamında stres hiç azalmak çünkü strese neden olan sigaradır. Alınan nikotin miktarı arttıkça hem stres hem de sigaranın gerekli olduğu aldatmacası artar.

Yaş ilerledikçe stresin arttığı aslında bir yanılgıdır ve bu yanılgıyı sigara doğurur. Bu konuya 28. bölümde daha ayrıntılı bir şekilde değineceğim. Tiryaki başlangıçta yaşadığı başarısızlıklar sonucunda bir sabah kalkıp sigara içmek istememe olasılığına inanmaya başlar. Bu umut genellikle sigarayı bırakmış diğer kişilerden duyduğu hikayelerden kaynaklanır (örneğin "grip olmuştum iyileştikten sonra canım artık sigara içmek istemedi").

Kendinizi kandırmayın. Ben bu tür söylentileri çok araştırdım ve olayın öyle dışarıdan göründüğü gibi basit olmadığını anladım. Çoğu durumda tiryaki kendini sigarayı bırakmaya zaten hazırlamış oluyor ve gribi yalnızca bir bahane olarak kullanıyor. Ben ne zaman grip olsam sigara içmemi engellediği için dört gözle iyileşmeyi beklerim.

Sigarayı birdenbire bırakan insanların çoğu bir şok yaşamıştır. Ya yakın bir akrabaları sigara yüzünden ölmüştür yada sağlıkla ilgili bir sorun yüzünden korkmuşlardır. "Bir gün aniden sigarayı bırakmaya karar verdim. Ne mükemmel bir insanım." Demek çok kolaydır. Kendinizi kandırmayı bırakın! Öyle bir şey kendiliğinden olmaz; sizin de biraz katkıda bulunmanız gerekir.

Sigarayı irade yöntemi ile bırakmanın neden bu kadar zor olduğunu daha ayrıntılı bir şekilde inceleyelim. Yaşamımızın çoğunu gerçekleri görmezlikten gelip "yarın bırakacağım" diyerek geçiririz.

Bazen bir şey sigarayı bırakma girişiminde bulunmamıza neden olur. Sağlıkla ilgili sorunlar, parasal nedenler, sosyal saygınlık yada son zamanlarda çok fazla nefes darlığı çekmişizdir ve aslında sigaradan zevk almadığımızı fark etmişizdir.

Neden ne olursa olsun gözlerimizi açıp sigaranın olumlu ve olumsuz yanlarını tartmaya başlarız ve aslında yaşamımız boyunda bildiğimiz sonuca varırız. Zaten mantıklı düşündükten sonra ancak bir tek kanıya varılabilir: SİGARAYI BIRAKMAK!

Tiryaki sigara içmezse daha iyi olacağını bildiği halde sigarayı bıraktığında bir özveride bulunduğu duygusuna kapılır. Bu gerçi bir yanılgıdır ama çok etkili bir yanılgıdır. Nedenini bilmemesine rağmen sigaranın yaşamın iyi ve kötü anlarında kendisine destek olduğuna inanır.

Daha sigarayı bırakmadan önce hem toplumun beynine işlediği hem de kendi bağımlılığının yarattığı boş inançları aklına yerleştirmiştir. Buna bir de sigarayı bırakmanın ne kadar güç olduğu konusundaki daha da etkili yanılgı eklenir.

Aylardır sigara içmeyen ve hâlâ sigara diye ölen tiryakileri duyar. Bunlar mutlu olmasını bilmeyen insanlardır, önce sigarayı bırakırlar sonra da yaşamlarının geri kalan bölümünü sigara içmek isteyerek geçirirler. Yıllarca sigara içmeden mutlu bir şekilde yaşarken bir gün bir sigara içip tekrar bağımlı olan tiryakileri de bilir. Büyük bir olasılıkla hastalıkları iyice ilerlemiş olan, kendilerine gözle görülür bir şekilde zarar veren ve sigaradan zevk almadıkları belli olan tiryakiler de tanıyordur –fakat yine de sigara içmeye devam eder. Ayrıca bunların bir yada daha fazlasını belki kendi de yaşamıştır.

İşte "Yaşasın! Duydun mu? Ben artık sigara içmek zorunda değilim" diye başlayacağına sanki Everest Dağı'na tırmanacakmış gibi sıkıntılı bir duyguya kapılım kötü kaderine kızar, çünkü küçük canavarın tuzağına bir kere daha düşenin bir daha kurtulamayacağı inancındadır. Bir çoğu arkadaşları ve yakınlarından özür dilemeye bile başlar: "Bak sigarayı bırakmaya çalışıyorum. Önümüzdeki haftalarda herhalde gergin olurum lütfen biraz anlayış göster!" Bu tür girişimler başarısız olmaya mahkumdur.

Tiryakinin birkaç gün sigarasız kalabileceğini kabul edelim. Ciğerlerindeki tıkanıklık kısa bir süre sonra kaybolur. Birkaç gündür sigara almadığı için cebinde parası vardır. Sigarayı bırakmak istemesinin nedenleri bir anda aklından çıkar. Bu, araba kullanırken kötü bir kaza görmeye benzer. Bir süre yavaş kullanırız fakat acelemiz olduğu bir an yine her şeyi unutup gaza basarız.

Diğer taraftan karnınızdaki küçük canavar nikotinsiz kalmıştır. Bedeninizde bir ağrı yoktur; bir soğuk algınlığı yüzünden aynı rahatsızlığı çekseniz ne işinize gitmezlik ederdiniz nede depresyonlara girerdiniz. Gülerek geçiştirirdiniz. Oysa tiryakinin düşündüğü tek şey bir sigara isteğidir. Bunun neden bu kadar önemli olduğunu kendi de anlamaz. Karnındaki küçük canavar beyninde büyük bir canavara dönüşür ve birkaç saat yada gün önce sigarayı bırakmanın nedenlerini sayan kişi tekrar başlamak için bahaneler bulmaya çalışır ve şunları söylemeye başlar:

1. Yaşam çok kısa. Yarın bir bomba patlayabilir yada bir arabanın altında kalabilirim. Zaten çok uzun süredir içiyorum. Hem bugünlerde artık her şeyin kansere yol açtığını söylüyorlar.
2. Yanlış zaman seçmişim. Yılbaşından / tatilden / yaşamımdaki bu stres döneminden sonra bıraksam daha iyi olacakmış.
3. Konsantre olamıyorum. Gerginim ve moralim bozuk. Doğru dürüst çalışamıyorum. Arkadaşlarım ve ailem beni artık sevmiyor. İşin gerçeği herkesin yararı için benim tekrar sigaraya başlamam gerekiyor. Ben sigaraya çok düşkünüm ve anlaşılan bir daha sigarasız mutlu olmama olanak yok. (Benim otuz üç yıl sigara içmeme neden olan buydu.)

Tiryaki bu noktaya geldiğinde kaderine razı olup bir sigara yakar ve şizofreni artar. Açlığını giderdiği ve küçük canavarı doyurduğu için büyük bir rahatlama duyar fakat uzun süre sigara içmediyse sigaranın tadından iğrenir ve bu iğrenç şeyi neden içtiğini bir türlü anlayamaz. Sonunda iradesinin yetersiz olduğuna inanmaya başlar. Aslında hiçbir eksiği yoktur. Yalnızca kararını değiştirmiş ve yeni düşüncelerinin ışığında tamamen mantıklı başka bir karar vermiştir. İnsan kendisini perişan hissettikten sonra sağlığın ne anlamı kalır ki? Mutsuz olduktan sonra varlıklı olup da ne olacak? Hiçbir şey. Kısa fakat eğlenceli bir yaşam, uzun ve perişan bir yaşamdan çok daha iyidir.

Ne mutlu bize ki, bunun tam tersi doğru. Sigarasız bir yaşam çok daha eğlenceli. Benim otuz üç yıl boyunca sigara içmeme bu hayal neden olmuştur. İtiraf etmeliyim ki bu hayal gerçek olsaydı hâlâ sigara içiyor olacaktım (düzeltme yapayım –ölmüş olacaktım).

Tiryakilerin çektikleri eziyetin sigarasızlıklar bir ilgisi yoktur. Sigarasızlık gerçi bu eziyetin başlamasına neden olur ama asıl savaş insanın kafasında gerçekleşir ve buna kuşku ve kararsızlık yol açar. Tiryaki işe başından bir özveride bulunduğu inancıyla girdiği için bir süre sonra yoksunluk duygusuna kapılır –bu da bir tür strese yol açar. Ne zaman beyni "yak bir sigara" dese strese girer. Sigarayı bırakır bırakmaz sigara içmeye gereksinim duymaya başlar. Fakat sigarayı bırakmış olduğu için içemez, bu durum onu iyicene depresyona sokar ve bu depresyon onu tekrar sigaraya iter.

Bırakmayı güçleştiren bir başka etken de bir şey olsun diye beklemektir. Ehliyet almayı amaçladığınızda ehliyet sınavını geçer geçmez hedefinize ulaşmış olursunuz. "İrade yönteminde" ise: "Sigarasızlığa yeterince uzun bir süre dayanırsanız sigara içme isteğiniz yok olacaktır" kanısı geçerlidir.

Hedefinize ulaştığınızı nasıl anlarsınız? Bir şey olsun diye beklersiniz, hiçbir zaman anlamazsınız, çünkü artık bir şey olmaz. Son sigaranızı söndürdükten sonra sigarayı

bırakmış oldunuz; eğer hâlâ bir beklenti içindeyseniz bu yalnızca sigarasızlığa ne kadar zaman dayanacağınızın beklentisidir.

Daha önce belirttiğim gibi tiryakilerin çektiği eziyet beyinle ilgili bir şeydir ve güvensizlikten kaynaklanır. Fiziksel bir ağrı yaratmaz ama etkisi çok güçlüdür. İnsanın kendisini perişan ve güvensiz hissetmesine yol açar. Tiryaki sigarayı unutmak bir yana sigaradan başka bir şey düşünemez olur. Günlerce hatta haftalarca ağır depresyonlara girer. Düşüncelerinde hep kuşku ve korku vardır.

“Bu çılgın arzu daha ne kadar sürecek?”
“Bir daha mutlu olabilecek miyim?”
“Bir daha uyanmak isteyecek miyim?”
“Bir daha yediğim yemeklerden zevk alabilecek miyim?”
“İleride stresle nasıl başa çıkacağım?”
“Bir daha sosyal olaylardan zevk alabilecek miyim?”

Tiryaki her şeyin hemen ilerlemesini bekler fakat içinde bulunduğu derin keder sürdükçe sigaranın değeri daha da artar.

Aslında gerçekten bir şey olur fakat bunu tiryaki fark etmez. Üç hafta boyunca tamamen nikotinsiz kalmaya dayandıktan sonra vücudun nikotin gereksinimi kalmaz. Daha önce belirttiğim gibi nikotin eksikliğinin yarattığı özlem o kadar azdır ki fark edilmez bile. Tiryakilerin çoğu yaklaşık üç hafta sonra sigarayı bırakmayı başardığını düşünür. Bunu kanıtlamak için bir sigara yakar ve her şey yeniden başlar. Sigaranın tadı iğrenç gelir ama bedenine tekrar nikotin vermiş olduğu için sigarasını söndürür söndürmez nikotin seviyesi düşer ve içinden bir ses: “Bir tane daha yak” demeye başlar. Tam kurtulmuşken tekrar bağımlılık kazanır.

Ondan sonraki ilk sigarasını genellikle hemen yakmaz. “Tekrar bağımlılık kazanmak istemiyorum” diye düşünür. Şöyle biraz zaman geçsin diye bekler. Belki birkaç saat, belki birkaç gün belki de birkaç hafta. Sonunda “Tekrar bağımlılık kazanmadığıma göre ikinci bir sigara içmemde bir sakınca olmasa gerek” diyerek daha önceki tuzağa yeniden düşer, fakat artık çok ince bir ip üzerinde yürüyordur.

Sigarayı irade yöntemiyle bırakmayı başarmış olanlar beyinlerine işlenmiş o asılsız inançlar yüzünden bir süre içinde sıkılır ve zorlanırlar. Bedensel bağımlılık sona erdikten çok sonra tiryaki hâlâ sigara özleminden yakınır. Yeterince dayanırsa artık bir daha başlamayacağına inanmaya başlar. Yakınmaya son verir ve yaşamın sigarasız da sürdüğünü ve hatta zevk verdiğini kabul eder.

Birçok tiryaki irade yöntemiyle başarılı olmuştur, fakat güç ve zahmetli olan bu yol, başarıdan çok başarısızlıkla sona erer. Başarmış olanlar bile yaşamları boyunca sigara konusunda hassas kalırlar. O asılsız inançlar belli bir ölçüde hâlâ etki eder ve sigaranın insana iyi ve kötü zamanlarda destek olduğuna inanırlar. (Sigara içmeyenlerin çoğu da bu aldatmacaya inanır. Onların da beynine işlenmiştir ama sigaradan “zevk almayı” öğrenememişlerdin yada işin olumsuz yanlarından kaçınmışlardır, hayır teşekkürler!) Uzun zaman sigara içmeyenlerin tekrar başlamalarının nedeni budur işte.

Sigarayı bırakmış birçok kişi zaman zaman “özel bir ödül” olarak yada kendisini sigaranın tadının iğrenç olduğuna inandırmak için bir puro yada sigara içer. Tadı iğrençtir fakat sigarasını söndürdüğü an vücudundaki nikotin seviyesi düşer ve bir ses: “Bir tane daha yak!” demeye başlar. Bir sigara daha yaktığında tadı yine iğrenç gelir ve kendisini kutlamaya başlar. “Yaşasın! Zevk almadığım sürece bağımlılık kazanmam nasıl olsa, yılbaşından / tatilden / bu stresten sonra tekrar bırakırım.”

Çok geç. Yeniden bağımlılık kazanmış, ilk düştüğü tuzağa yeniden düşmüştür.

Hep söylüyorum, zevkin bununla bir ilgisi yoktur, hiç de olmadı! Sigarayı zevk için içseydik kimse ilk sigarasından başka sigara içmezdi. Zevk almadığımız halde sigara içecek kadar aptal olabileceğimize inanamadığımızdan dolayı sigaranın bize keyif verdiğini sanırız. Sigara içmek işte bu yüzden çoğunlukla bilinç altında gerçekleşir. İçtiğimiz her sigarada ciğerimize doldurduğumuz pisliği düşünsek ve kendimize "bu iş bana 30.000 pound'a mal oluyor ve şu anda içtiğim sigara ciğerlerimde kansere yol açacak sigara olabilir" dersek zevkin hayali bile kalmaz. Sigaranın kötü sonuçlarını bilerek aklımızdan çıkarmaya çalıştığımızda aptallık yaptığımızı düşünürüz. Bu kötü sonuçları oturup düşündüğümüzde ise dayanılmaz olur! Tiryakileri özellikle toplum içinde izlerseniz yalnızca sigara içtiklerini fark etmedikleri zaman mutlu olduklarını görürsünüz. Fark eder etmez rahatsız olur ve özür dilemek isterler. İnsan sigarayı küçük canavarı beslemek için içer... küçük canavarı vücudunuzdan büyük canavarı da aklınızdan çıkardığınız an sigara içmeye ne gereksinim nede arzu duyacaksınız.

23

Sigarayı Azaltmak? Aman Dikkat Tuzak!

Tiryakilerin çoğu sigarayı ya bırakmaya hazırlık olsun diye yada küçük canavarı kontrol etmek amacıyla azaltırlar. Bu adım bir çok doktor ve kitap tarafından yardım olarak önerilir.

Ne kadar az sigara içerseniz o kadar iyi tabii ama sigarayı azaltmak tamamen bırakmak isteyenler için iyi bir adım değildir. Sigarayı azaltma çabaları yaşam boyunca tuzaktan kurtulamamamıza neden olur.

Genellikle sigarayı bırakma girişimlerinden biri başarısız olduğu zaman daha az sigara içmeye yönelinir. Tiryaki birkaç saat yada gün sigarasız yaşamaya dayanamayacağım, bundan sonra yalnızca en sevdiğim sigaraları içeceğim veya günde on sigarayı geçmeyeceğim. Bunu başarırsam ya bu düzeyde kalırım yada daha da azaltırım." der.

Fakat feci bir şey olur.

1. Yapabileceği en kötü şeyi yapmıştır. Nikotine olan bağımlılığı devam etmekte ve canavar hâlâ yalnızca bedeninde değil aynı zamanda düşüncelerinde de yaşamaktadır.
2. Bütün zamanını bir sonraki sigarayı düşünerek geçirmeye başlar.
3. Sigarayı azaltmadan önce canı ne zaman isterse bir sigara yakıyor ve özlemini hiç değilse kısmen gideriyordu. Şimdi yaşamın doğal stresine ve sıkıntısına bir de nikotin eksikliğinin verdiği özlem duygusunu ekledi. Sinirli ve perişan olmasına kendisi neden oldu.
4. İsteğine hep boyun eğdiği zamanlar içtiği sigaraların çoğundan zevk almıyor, çoğumu içtiğini bile fark etmiyordu. Her şey otomatik olarak gerçekleşiyordu. Keyif alındığına inandığı sigaralar yalnızca bir süre sigarasız kaldıktan sonra içtikleriydi (örneğin günün ilk sigarası, sindirim sigarası vs.)

Artık içeceği sigaralar için bir saat daha fazla beklediği için hepsinden "zevk" almaya başlar. Ne kadar çok beklerse aldığı "zevk" o kadar büyümüş gibi gelir. Bu "zevke" aslında sigara değil gerginliğin sona ermesi neden olur. Bu gerginlik de nikotin eksikliğinden yada insanın kafasında yarattığı özlemden kaynaklanır. Ne kadar uzun süre sigarasız kalırsa sigaradan alacağı "zevk" o kadar artar.

Sigarayı bırakmanın en zor yanı kimyasal bağımlılık değildir. Onu atlatmak kolaydır. Tiryakiler bütün gece sigarasızlığa dayanırlar, sigara özlemi yüzünden uyanmazlar bile. Birçok tiryaki ilk sigarasını yakmadan önce yatak odasından çıkmıştır. Bir çoğu önce kahvaltı eder. Bazısı işe gitmeyi bile bekler.

On saat boyunca sigara içmemeye aldırmazlar fakat gündüz on saat sigarasız kalsalar çıldırırlar.

Çoğu tiryaki yeni bir araba alınca içinde sigara içmek istemez. Tiryakiler sigaranın eksikliğini fazla duymadan süpermarketlere, tiyatroya, doktora, hastanelere, vs. Giderler. Metrodaki sigara yasağı yüzünden bile ayaklanma çıkmadı. Tiryakiler sigara içmeleri kısıtlandığı zaman nerdeyse sevinirler. Aslında uzun süre sigarasız kaldıkları için içlerinden sevinirler. Bu onlara bir gün sigara içmek istemeyecekleri umudunu verir.

Sigarayı bırakmanın en zor yanı beynimize işlenmiş boş inançlardan, sigaranın bir tür destek veya ödül olduğu ve sigarasız yaşamın aynı zevki vermeyeceği hayallerinden kurtulmaktır. Sigarayı azaltmak size sigarayı bıraktıracağına öz güveninizin kaybolmasına, perişan bir hale düşmenize ve dünyadaki en değerli şeyin bir süre sonra içeceğiniz sigara olduğuna ve onsuz artık mutlu olamayacağınıza inanmanıza yol açar.

Sigarayı azaltmaya çalışan tiryakilere acıdığım kadar hiç kimseye acımam. Daha az sigara içtikleri zaman canlarının sigarayı daha az isteyeceği yanılgısına düşerler. Aslında durum tam tersidir. Daha az sigara içtikleri zaman daha çok sigara özlemi çekerler; sigaradan aldıkları zevk arttıkça sigaranın tadı daha iğrenç gelir. Fakat bu onlara sigarayı bıraktırmaz. Zaten tat bu konuda hiçbir zaman etkili olmamıştır. Tiryakiler sigarayı tadından dolayı içselerdi kimse bir taneden daha fazla sigara içmezdi. Buna inanmak güç mü geliyor? Peki o zaman üzerinde tartışalım. En iğrenç sigara hangisidir? Evet, günün ilk sigarası, kışın öksürük krizine girip balgam tükürmemize neden olur. Tiryakilerin en çok sevdikleri sigaralardan biri hangisidir? Günün ilk sigarası! O ilk sigarayı tadı ve kokusu çok güzel olduğu için içtiğinize gerçekten inanıyor musunuz? Yoksa o sigaranın dokuz saatlik sigara özlemini ortadan kaldırdığı açıklamasını daha mı mantıklı buluyorsunuz?

Sigarayı azaltma çabaları hem başarısızlıkla sona ermeye mahkumdur hem de büyük bir işkencedir. Başarısızlıkla sonuçlanır çünkü tiryaki daha az içmeye alışınca sigarayı daha az isteyeceği yanılgısına düşer. Fakat söz konusu olan bir alışkanlık değil, bağımlılıktır ve bağımlılığın temelinde giderek daha az değil daha fazla istemek vardır. Tiryaki sigarayı azaltabilmek için yaşam boyu irade gücüne ve disipline gereksinim duyar.

Sigarayı bırakmanın güç tarafı nikotine olan kimyasal bağımlılık değildir. Onu atlatmak kolaydır. Güç olan şey sigaranın insana zevk verdiği yanılgısından kurtulmaktır. Bu yanılgı daha sigara içmeye başlamadan önce beynimize işlenmiş daha sonra kendi bağımlılığımızla pekiştirilmiş boş inançlardan kaynaklanır. Sigarayı azaltmak tiryakinin düştüğü bu yanılgıyı öyle bir hale getirir ki, sigara tiryakisinin yaşamını tamamen kontrolü altına alır ve tiryaki dünyanın en güzel şeyinin bir sonraki sigara olduğuna inanmaya başlar.

Daha önce belirttiğim gibi sigarayı azaltmak için bir zaman başarıyla sonuçlanamaz çünkü yaşam boyu irade ve disiplin gerektirir. Sigarayı bırakacak kadar iradeniz yoksa azaltacak kadar hiç yoktur. Bırakmak çok daha basit ve acısızdır.

Azaltmanın başarısızlığa uğradığı binlerce hikaye duydum. Başarıyla sonuçlandığını bildiğim birkaç girişim ise oldukça kısa bir süre sonra gerçekleşmiş ve tiryakinin aniden sigarayı tamamen bırakmasıyla sona ermiştir. Bu tiryakiler sigarayı azaltmalarına rağmen bırakmışlardır azalttıkları için değil. İnsan sigarayı azaltarak yalnızca çektiği eziyeti artırmış olur. Başarısızlıkla sona ermiş bir sigarayı azaltma girişiminden sonra tiryakinin sinirleri yıpranmıştır ve bağımlılığın ömrünün sonuna kadar süreceğine inanmaya başlar. Bu onun bir girişimde daha bulunana kadar beş yıl daha sigara içmesine neden olur.

Sigarayı azaltmak sigaranın ancak bir süre yoksun kaldıktan sonra zevk verdiğini kanıtladığı için sigara içmenin ne kadar gereksiz olduğunu açık bir şekilde ortaya koyar. Önce başınızı duvara vurmanız (yani sigarasızlık özlemi çekmeniz) gerekir ki acı sona erdiğinde rahatlayabilesiniz.

Seçim hakkı sizin:

1. Yaşam boyu daha az sigara içmek. Bu kendi kendinize uyguladığınız bir işkencedir ve nasıl olsa başaramazsınız.

2. Kendinizi giderek daha fazla zehirlemek. Bunun ne anlamı var?
3. Kendinize iyilik yapıp sigarayı bırakmak.

Sigarayı azaltmakla ortaya çıkan ikinci önemli nokta ise arada bir içilen sigara diye bir şey olmamasıdır. Sigara içmek, kırmak gayreti göstermezseniz yaşamınız boyunca sürecek zincirleme bir olaydır.

UNUTMAYIN: SİGARAYI AZALTMAK SİZİ DAHA KÖTÜ DURUMA DÜŞÜRÜR.

24

Tek Bir Sigara

Tek bir tane sigara içme düşüncesini aklınızdan çıkarın. O bir hayaldir. Tek bir sigara, sigaraya başlamanıza yetti. Zor durumlarda destek, özel anlarda ödül görevi gören tek bir sigara, sigarayı bırakma girişimlerinin çoğunu başarısızlığa sürükler.

Ter bir sigara bağımlılığından kurtulmayı başarmış insanları tekrar tuzağa düşürür. İnsan bazen artık sigaraya gereksinim duymadığını kanıtlamak ister ve kanıtlar. Sigaranın tadı o kadar iğrenç gelir ki, bir daha bağımlılık kazanmayacağını sanır, oysa kazanmıştır bile.

Tek bir özel sigaranın düşüncesi tiryakileri çoğunlukla sigarayı bırakma isteğinden alıkoyar –sabah ilk sigara veya sindirim sigarası.

“Tek bir sigara” diye bir şey olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Sigara içmek zincirleme bir olaydır, siz kesmezseniz yaşamınız boyunca devam eder.

Sigarayı bırakmış insanların bazıları bu tek bir sigara efsanesi yüzünden yakınır dururlar. Ara sıra içilen sigara yada paket diye bir şey olmadığı düşüncesini benimseyin –o yalnızca bir hayaldir. Sigara içmeyi düşündüğünüzde aklınıza kendinize ruhsal ve fiziksel olarak zarar verme, sigaranın esiri olma ve ömür boyu pis bir ağız kokusuyla dolaşma hakkına kavuşmak için bir servet harcayarak geçirdiğiniz pis yaşamı getirin.

Ne yazık ki sigara gibi, iyi ve kötü zamanlarda destek veya zevk olarak kullanabileceğimiz başka bir şey yok. Lütfen aklınızdan çıkarmayın: Sigaranın böyle bir hüneri yoktur. Bu felaketi ya yaşamınız boyunca çekersiniz yada hiç çekmezsiniz. Çok güzel badem tadı var diye siyanür içmeyi düşünmezsiniz bile; arada bir içilen sigara veya puro düşüncesi ile kendinize eziyet etmeyi bırakın artık.

Bir tiryakiye “Bağımlılık kazanmadan önceki zamana dönme şansınız olsaydı tekrar sigaraya başlar mıydınız=” diye sorduğunuzda “Şaka yapıyor olmalısınız” yanıtını alırsınız. Oysa tiryakiler yaşamlarının her günü bu seçim şansına sahiptirler. Neden doğru karar vermezler? Çünkü korkarlar. Bırakamamaktan veya yaşamın sigarasız eskisi gibi olmayacağından korkarlar.

Kendinizi aldatmayı bırakın. Başarırsınız. Herkes başarır. Çok basit.

Olayı daha da basitleştirmek için anlamanız gereken bazı temel noktalar var. Şimdiye kadar üçünü ele aldık:

1. Vazgeçmeniz gereken hiçbir şey yok. Kazanacağınız bir sürü güzel şey var.
2. Tek bir sigara düşüncenizi aklınızdan çıkarın. Öyle bir şey yok. Yalnızca pislik ve hastalık dolu bir yaşam var.
3. Sizin başkalarından hiçbir farkınız yok. Her tiryaki sigarayı kolaylıkla bırakabilir.

25

Ara Sıra Sigara İçenler, Gençler, Sigara İçmeyenler

Çok sigara içenler ara sıra sigara içenleri genellikle kıskanırlar. Buna hiç gerek yoktur. Ara sıra sigara içenler bir bakıma daha çok bağımlıdırlar ve asıl acınacak durumda olan onlardır. Gerçi sağlık açısından daha az risk alırlar ve daha az para harcarlar ama diğer bakımdan daha kötü durumdadırlar.

Tiryakilerin hiçbirinin sigaradan zevk almadığını unutmayın. Tiryakilerin zevk aldıkları tek şey sigara özlemini gidermektir. Bu yüzden zamanla birbiri ardına sigara içmeye başlarlar.

Birbiri ardına sigara içmeyi engelleyen üç ana neden vardır.

1. PARA: Birçok tiryakinin yeterli parası yoktur.
2. SAĞLIK: Kendisini sigara özleminden kurtarmak için vücuduna zehir vermek zorundadır. Vücudunun bu zehirle başa çıkma kapasitesi insandan insana ve kişinin o ani durumuna göre değişir. Bu sigara tüketimini otomatik olarak kısıtlar.
3. DİSİPLİN: Bu disiplin toplum, iş yeri, arkadaşları, yakınları yada kafasındaki sürekli çelişmeden dolayı kendisinden kaynaklanır.

Bu aşamada bazı terimleri tanımlamak yerinde olur.

SİGARA İÇMEYENLER: Hiçbir zaman tuzağa düşmemiş fakat bu yüzden de övünülecek yanları olmayan, tanrı tarafından sigaradan korunmuş kişilerdir. Başlangıçta kimse bağımlılık kazanacağını sanmaz. Sigara içmeyen bazı kişiler ara sıra bir sigara içerler.

ARA SIRA SİGARA İÇENLER: Bunlar iki gruba ayrılırlar:

1. Farkında olmadığı halde tuzağa düşmüş tiryakiler. Onları kıskanmaya hiç gerek yoktur. Onlar daha merdivenin ilk basamağındadırlar ve büyük bir olasılıkla yakında koyu tiryaki olacaklardır. Anımsayın: Siz de ara sıra içerek başlamıştınız.
2. Eskiden çok sigara içen ve sigarayı tamamen bırakamayacağını düşünen kişiler. En acınacak durumda olan bunlardır. Bunlar üzerinde ayrı ayrı durulması gereken alt gruba ayrılır.

GÜNDE BEŞ TANE SİGARA İÇEN TİRYAKİ: Sigara onun için gerçekten bir zevkse neden yalnızca beş tane içer? Bağımlı değilse ve kolaylıkla bırakabiliyorsa neden içmeye devam eder? Unutmayın, alışkanlık aslında insanın kafasını duvara vurmasıdır, acı yok olduktan sonra bir rahatlama duygusu belirir. Günde yalnızca beş tane sigara içen tiryaki sigara özleminin verdiği stresi günde bir saat bile gideremez. Günün geri kalan bölümünü ve yaşamının büyük bir kısmını farkında olmadan kafasını duvara vurarak geçirir. Parası yetmediği veya sağlığını düşündüğü için günde yalnızca beş tane sigara içer. Koyu bir tiryaki sigaranın zevk vermediğine inandırmak kolaydır da gelin bir de ara sıra sigara içen birini inandırmaya çalışın. Şimdiye kadar sigarayı azaltmaya çalışmış herkes bunun gerçek bir eziyet ve yaşamının gerisini bağımlı olarak geçirmenin bir garantisi olduğunu iyi bilir.

YALNIZCA SABAHLARI VE AKŞAMLARI SİGARA İÇEN TİRYAKİ: Günün bir yarısında sigarasızlık özlemi çekerken kendisine ceza verir ve diğer yarısında bu özlemi giderir. Zevk alıyorsa neden bütün gün sigara içmediğini, almıyorsa neden içtiğini bir sorun kendisine.

ALTI AY İÇEN ALTI AY İÇMEYEN TİRYAKİ: (Yada "İstediğim an bırakabilirim. Şimdiye kadar binlerce kez bıraktım.") Sigaradan o kadar zevk alıyorsa neden altı ay boyunca içmez? Zevk almıyorsa neden altı ay sonra tekrar içmeye başlar? Aslında bağımlılığından hiçbir zaman kurtulamaz. Gerçi bedensel alışkanlığından kurtulur ama asıl sorun –o inandırıldığı aldatmacalar- etkisini hâlâ sürdürür. Sigarayı her bırakışında artık bir daha başlamamayı umar ama bir süre sonra yine tuzağa düşer. Birçok tiryaki sık sık bırakıp sonra tekrar başlayanları kıskanır. "İnsanın istediği zaman sigara içip istemediği zaman içmemeyi böyle kontrol edebilmesi ne güzel bir şey" diye düşünür. Aslında bu tür tiryakiler hiçbir şeyi kontrol edemezler. Sigara içtikleri zaman içmemeyi isterler. Bırakmanın bütün angaryasını yaşadıktan sonra yoksunluk duygusu başlar ve tekrar tuzağa düşüp sigara içmemeyi istemeye başlarlar. Her bakımdan en kötü durumu seçmiş olurlar. Sigara içerken içmemeyi isterler sigarayı bırakmayı başardıklarında ise tekrar başlamak isterler. Şöyle bir düşündüğünüzde bütün tiryakilerin aynı durumda olduğunu fark edersiniz. Sigara içebildikleri zamanlar ya bunu gayet normal karşılarlar yada keşke içmesek derler. İçemedikleri zamanlar sigaranın değeri artar. Tiryakinin içinde bulunduğu iğrenç ikilem işte budur. Bu ikilemden kurtulamaz çünkü hâlâ bir efsane, bir hayal peşindedir. Tek çıkar yol sigarayla birlikte bu hayalden de vazgeçmektir.

YALNIZCA ÖZEL ANLARDA SİGARA İÇEN TİRYAKİ: Evet işin başında hepimiz yalnızca özel anlarda içeriz. Bu özel anların bu kadar çabuk artması ne garip değil mi? Daha ne olduğumuzu anlamadan sürekli içmeye başlarız.

SİGARAYI BIRAKMIŞ FAKAT HÂLÂ ARA SIRA BİR SİGARA YADA PURO İÇENLER: Bir bakımdan en kötü durumda olan bunlardır. Ya sürekli bir şeyden yoksun kaldıkları duygusu içindedirler yada ara sıra içilen puroların sayısı artar. Tiryaki karanlığın içine giden ince bir ipin üzerinde yürümektedir. Er yada geç koyu bir tiryaki olacaktır. Sigaraya başladığı zaman düştüğü tuzağa düşmüştür.

Ara sıra sigara içenleri iki kategoride toplayabiliriz. Birinci kategori yalnızca toplum içindeyken bir sigara yada puro içenlerden oluşur. Bu kişiler aslında sigara içmezler. Sigara onlar için bir zevk değildir. Dışlanmamak, diğerlerinden biri olmak için içerler. Hepimiz böyle başlarız ya. Puro dağıtıldığı bir zaman dikkat edin çoğu kimse uzun bir süre purosunu yakmaz. Koyu sigara tiryakileri bile puroyu bitirmeyi dört gözle beklerler. Kendi içtikleri sigara markasından çok daha fazla zevk alırlar. Büyük ve pahalı purolarda durum daha da kötüdür –o lanet şey bütün akşam bitmek bilmez.

İkinci kategoriye çok nadir rastlanır. Bana gelen binlerce insandan neredeyse on tanesi bu kategoridendi. Bunun en iyi örneği son vakalarımdan biriydi.

Bir gün bir kadın aradı ve özel bir randevu istedi. Kendisi avukat, yaklaşın on iki yıldır günde tam iki tane sigara içiyor. İradesi çok güçlü bir kadın aslında. Ona grup seanslarında başarı oranının daha yüksek olduğunu ve tek kişilik seansları yalnızca tanınmışlığı yüzünden grup seansını bozabilecek kişilerle yaptığımı belirttim. Ağlamaya başladı, gözyaşlarına dayanamadım.

Oldukça pahalı bir seans oldu. Çoğu tiryaki bu kadının neden sigarayı bırakmak istediğini anlamaz. Günde yalnızca iki sigara içebilmek için benim o hanımdan aldığım parayı seve seve vermeye razı olur. Çünkü ara sıra sigara içenlerin daha mutlu olduklarını ve olayı kontrolleri altında tuttuklarını sanır. Kontrol olayı doğru olabilir ama kesinlikle daha

mutlu değillerdi. Kadın sigaraya başlamadan önce annesiyle babası akciğer kanserinden ölmüşler. O da benim gibi ilk sigarasını içmeden önce sigaradan çok korkuyormuş ve sonunda benim gibi dıştan gelen o yoğun baskıya dayanamayarak ilk sigarasını içmiş. O da ilk sigarasının tadından nefret etmiş. Fakat benim gibi hemen teslim olup ardı ardına sigara içmeye başlamamış, benim düştüğüm duruma düşmemeyi başarmış.

Sigaradan alınabilecek tek zevk sigara özlemini gidermektir. Bu özleme vücudun aslında farkına varılamayacak kadar hafif olan nikotin eksikliği veya kaşınan bir yeri kaşımamak zorunluluğunun doğurduğu gibi ruhsal bir işkence neden olabilir. Sigaranın kendisi pislik ve zehirdir. İnsan ancak bir süre içmediği zaman sigaradan zevk aldığı hayaline kapılır. Açlık ve susuzlukta olduğu gibi özlemi artırdıkça doyumu daha çok olur. Tiryakiler sigara içmenin bir alışkanlık olduğu yanılgısına düşerler. “Günde belli bir sayıda sigarayla yada yalnızca bazı özel durumlarda sigara içmekle yetinebilirsem beynim ve bedenim buna alışacaktır. Sonra kısıtlı bir şekilde sigara içmeye devam eder, istediğim zaman daha da azaltırım” diye düşünürler. Şunu aklınıza yerleştirin ki, sigara içmek alışkanlık değil, bağımlılıktır. Bütün bağımlılar sigarasızlık özlemine dayanmaktansa bunu gidermek eğilimindedirler. Şu anda bulunduğunuz düzeyde kalmak isteseniz bile yaşamınızın gerisini irade ve disiplinle geçirmeniz gerekir, çünkü bedeniniz uyuşturucuya karşı giderek bağışıklık kazanır ve daha az yerine daha fazla ister. Uyuşturucunun size fiziksel ve ruhsal olarak zarar vermeye başladığı, giderek siniz sisteminizi, canlılığınız ve öz güveninizi etkilediği gibi siz de daha sık sigara içmeye karşı koyamazsınız. Başlangıçta sigarayı istediğiniz zaman içip istemediğiniz zaman içmemenizin nedeni budur. Benim gibi hiçbir zaman sigaradan zevk aldığı hayaline kapılmamış bir insanın içtiği her sigarayı fiziksel bir eziyet olarak görmesine karşın birbiri ardına sigara içmesinin nedeni de budur.

Bu kadını kıskanmanıza hiç gerek yok. Her on iki saatte bir tek sigara içerseniz sizin için dünyadaki en değerli şey sigara olacaktır. Bu kadın on iki yıl boyunca büyük çelişkiler içinde kalmış. Annesi, babası gibi akciğer kanserine yakalanmaktan korktuğu halde sigarayı bırakacak gücü kendinde bulamamış. Her gün yirmi üç saat on dakika sigara içmemek için savaş vermiş. Böyle bir şey olağanüstü bir irade gerektirir ve bu yüzden de çok nadir görülür. Sonunda gözleri yaşlı bir zavallı durumuna düşmüş. Olaya bir de mantıklı bir şekilde bakın. Sigara ya gerçekten avantajlı ve zevkli bir şey yada değil. Öyleyse neden bir saat, bir gün, bir hafta boyunca vazgeçelim ki? Kendimizi neden bu avantaj ve zevkten yoksun bırakalım? Aslında hiçbir avantajı ve zevki yoksa neden sigara içelim?

Günde yalnızca beş tane sigara içen bir adamı anımsıyorum. Telefonda kısık bir sesle söylediği ilk şey şuydu: “Beyefendi, ölmeden önce sigarayı bırakmak istiyorum.” Derken yaşamını anlatmaya başladı: “Altmış bir yaşındayım. Sigara yüzünden gırtlak kanseri oldum. Şimdi günde ancak beş sigara sarmaya iznim var. Eskiden geceleri derin ve kesintisiz uyurdum. Şimdi saat başı uyanıyor ve sigara içmeyi düşünüyorum. Uyurken bile rüyamda sigara görüyorum. Günün ilk sigarasını saat onda içiyorum. Beşte kalkıyorum ve birbiri ardına çay içiyorum. Karım sekize doğru kalkıyor, sinirli olduğum için beni kapı dışarı ediyor. Seraya gidip orada bir şeyler yapıyorum fakat aklımda hep sigara var tabii. Dokuzda ilk sigaramı sarmaya başlıyorum, o sigarayı mükemmel bir hale gelinceye kadar sarıyorum. Mükemmel olup olmaması beni hiç ilgilendirmiyor aslında ama böylece kendimi biraz oyalamış oluyorum. Sonra saatin on olmasını bekliyorum. O anda eleklim heyecandan zangır zangır titremeye başlıyor. Sigarayı hemen yakmıyorum. Yakarsam bir sonraki sigara için üç saat beklemem gerekecek. Sonunda sigarayı yakıyorum, bir nefes alıyorum ve hemen söndürüyorum. Tu taktik sayesinde bir sigarayı bir saat boyunca içebiliyorum. Sigaranın boyu yarım santimetre kalıncaya kadar içiyorum sonra bir sonraki sigarayı beklemeye başlıyorum.”

Bütün bunlar yetmiyormuş gibi sigaraları sonuna kadar içmeye çalıştığından sürekli dudaklarını yakıyormuş. Herhalde gözünüzde acınacak durumda, aptal bir adam canlandırdınız, oysa 1.90 cm. boyundaki bu adam eskiden deniz kuvvetlerinde astsubaymış, sporcuymuş ve sigara içmeye hiç niyeti yokmuş. Savaş zamanında yaygın olan sigaranın cesaret verdiği düşüncesiyle askerlere bedava sigara veriliyordu. Diğer bir deyişle bu adama sigara içmesi emredilmiş gibi olmuş. Yaşamının geri kalan bölümünü bir servet harcayarak, diğer insanların vergilerine katkıda bulunarak ve kendisini fiziksel ve ruhsal açıdan bir harabeye sokarak geçirmiş. Bir hayvan olsaydı toplum onu çoktan acılarından kurtarırdı. Aynı toplum fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı geçlerin sistemli bir şekilde sigaraya yönlendirilmesine ise hâlâ göz yumuyor.

Yukarıdaki vaka size abartılmış gibi gelebilir. Evet çok nadir fakat rastlanan bir vakadır. Bunun gibi binlerce vaka var. Bu adam bana açıldı ve yaşamını anlattı fakat emin olabilirsiniz ki birçok arkadaşı günde yalnızca beş tane sigara içtiği için onu kıskanıyordur. Böyle bir şeyin sizin başınıza gelmeyeceğini sanıyorsanız lütfen KENDİNİZİ KANDIRMAYI BIRAKIN.

O YOLDA İLERLİYORSUNUZ BİLE.

Tiryakilerin yalancılıkta adları çıkmıştır zaten, kendi kendilerini bile aldatırlar. Aldatmak zorundadırlar. Ara sıra sigara içenlerin çoğu iddia ettiğinden daha fazla fırsatta daha çok sigara içer. Günde sözüm ona beş tane sigara içen tiryakilerle yaptığım görüşmelerde bu sayıyı daha benimle konuşurken geçtiklerini çok gördüm. Ara sıra sigara içenleri düğün, parti gibi yerlerde izlediğinizde birbiri ardına sigara içenlerden hiçbir eksikleri olmadığını görürsünüz.

Onları kıskanmanıza hiç gerek yoktur. Sigara içmenize gerek yoktur aslında. Yaşam sigarasız çok daha güzeldir.

Gençleri sigaradan vazgeçirmek daha zordur; sigarayı bırakmakta güçlük çekeceklerinden değil bağımlı olduklarını kabul etmedikleri yada hastalığın daha ilk aşamasında oldukları ve ikinci aşamadan önce zaten bırakacaklarına inandıkları için. Özellikle sigaradan nefret eden çocukların anne ve babalarını uyarmak istiyorum: Sakın yanlış bir güven duygusu içine girmeyin.

Bağımlılık kazanana kadar bütün çocuklar tütün tadından ve kokusundan nefret ederler. Sizde de öyle olmuştu. Devletin sigaraya karşı düzenlediği kampanyalara da güvenmeyin. Tuzak hep aynı. Çocuklar sigara içmenin insanı ölüme sürüklediğini bilirler fakat bir sigaradan bir şey olmayacağını da bilirler. Günün birinde bir arkadaşlarının etkisi altında kalırlar. Belki çocuğunuzun bir sigara içtiğinde tadının ne kadar iğrenç olduğunu görüp sigaradan uzak duracağını sanıyorsunuzdur. *Çocuklarınızı Acımasız gerçeklere karşı uyarın.*

26

Gizli Gizli Sigara İçenler

Gizli gizli sigara içenler ara sıra içenler grubuna dahil edilebilirler. Fakat gizli gizli sigara içmenin etkileri o kadar haindir ki ayrı bir bölümde ele almak gerekir. Kişisel ilişkilerin bozulmasına neden olurlar. Benim neredeyse boşanmama yol açıyordu.

Yine başarısızlıkla sonuçlanan sigarayı bırakma çabalarımdan birini anımsıyorum. Bu girişimime karımın sürekli öksürüğüm ve nefes darlığı çektiğim için duyduğu endişe neden olmuştu. Sağlığımla ilgili bir korkum olmadığını söylediğimde bana “Biliyorum korkun olmadığını ama sevdiğin bir insanın kendisine sistemli bir şekilde zarar verdiğini görmek zorunda kalsan nasıl hissederdin kendini?” dediğinde söyleyecek bir şey bulamadım ve sigarayı bırakmaya çalıştım. Bu girişim üç hafta sonra bir arkadaşımla yaptığım ateşli bir tartışmadan sonra sona erdi. Bu tartışmayı o andaki ruh halimden dolayı özellikle çıkardığımı ancak yıllar geçtikten sonra anlayabildim. O zamanlar ise gerçekten bozulmuştum. Fakat tartışma bir rastlantı değildi, çünkü o arkadaşımla ne daha önce ne de daha sonra hiçbir tartışmamız olmadı. O günkü olay ise kesinlikle küçük canavarın işiydi. Her neyse bana bahane olmuştu, canım deliler gibi sigara istiyordu ve yine başladım.

Karımın hayal kırıklığına uğramasına dayanamayacağımdan kendisine hiçbir şey söylemedim. Bir tek yalnızken içiyordum. Sonra yavaş yavaş arkadaşlarımla birlikteyken de içmeye başladım, artık karımdan başka herkes sigara içtiğimi biliyordu. O zamanlar kendimden çok memnun olduğumu anımsıyorum. “Hiç değilse bu şekilde daha az sigara içmiş oluyorum” diye düşünüyordum. Karım sonunda bir gün beni sigara içmeye devam etmekle suçları. Hiç fark etmemiştim ama meğer sık sık tartışma yapıp evden dışarı fırlıyormuşum. Diğer zamanlarda iki saat içinde yaptığım alışverişleri daha uzun sürede yapmaya ve normal olarak benimle gelmesini istediğim yerlere tek başıma gidebilmek için bahaneler bulmaya başlamıştım.

Sigara içenlerle içmeyenler arasındaki uçurum giderek büyüyor ve yakınları ile birlikte olmaktan kaçınıyorlar yada çok nadir görüşüyorlar. Gizli gizli sigara içmenin en kötü yanı tiryakinin bir şeyden yoksun kaldığı hayalinin güçlenmesidir. Ayrıca insanın kendisine olan saygısını yitirmesine neden olur; diğer her bakımdan dürüst bir kişi ailesini ve arkadaşlarını aldatmak zorunda kalır.

Herhalde ya şimdiye kadar bu tür bir şey yaşamışınızdır yada şu anda yaşıyorsunuzdur.

Sosyal Baskı

İngiltere'de 1960'lardan beri on milyondan fazla kişinin sigarayı bırakmasının başlıca nedeni şu anda meydana gelen sosyal değişimdir.

Evet biliyorum. Sağlık ve ikinci sırada da para, sigarayı bırakmamızı gerektiren başlıca nedenlerdir. Fakat bu nedenler hep vardı. Sigaranın yaşamımızı tehdit ettiğini anlamak için kanser hakkındaki felaket raporları okumamıza gerçekten gerek yok. Bedenlerimiz olağanüstü gelişmiş mekanizmalardır ve herkes ilk nefesten itibaren sigaranın zehirli olduğunu bilir.

Sigaraya başlamamızın tek nedeni arkadaşlarımızdan kaynaklanan sosyal baskıdır. Sigaranın şimdiye kadar sahip olduğu tek artı puan bir zamanlar toplum tarafından tamamen kabul edilir olmasıydı. Bugün sigara içenler tarafından bile anti sosyal bir davranış olarak görülüyor.

Eskiden erkekler sert gözükmek için sigara içerlerdi. Sigara içmeyenler korkak olarak nitelendirildiğinden sigaraya başlamak için çok çaba sarf ederdik. Erkeklerin çoğu barlarda, kahvehanelerde tütün dumanı içinde otururdu. Havada her zaman yoğun bir duman olur ve düzenli olarak boyanmayan tavanlar kısa bir süre sonra sarı veya kahverengiye dönüşürdü. Bugün durum tam tersi. Bugünün sert erkeği artık sigara içmiyor, uyuşturucuya gereksinim duymuyor.

Bu sosyal değişim nedeniyle bugün sigara içen bütün tiryakiler ciddi bir şekilde sigarayı bırakmayı düşünmeye başladılar ve sigara içenler artık zayıf karakterli insanlar olarak görülüyorlar.

Bu kitabın 1985'te yazdığım ilk baskısından beri meydana gelen en önemli değişiklik sigaranın anti sosyal bir davranış oluşunun giderek daha da vurgulanmasıdır. Sigaranın modern kadının veya sert erkeğin övünç kaynağı olduğu günler artık geride kaldı. Bugün herkes tiryakilerin bir nedenden dolayı sigara içmeyi sürdürdüklerini biliyor: Sigarayı bırakmayı başaramadıkları veya bırakmayı denemeye korktukları için. Tiryaki sosyal saygınlığının kalmadığını bürolarda uygulanan sigara yasağı, kamu yerlerindeki sigara içilmeyen bölümler, sigarayı bırakmış kişilerin bilgiçlik taslayarak yaptıkları saldırılar sayesinde her gün hissediyor. Tiryakinin davranışları giderek doğallığını yitiriyor. Son zamanlarda gençlik zamanımdan anımsadığım ama uzun bir süredir görmediğim durumlar yaşadım –örneğin küllük istemeye utanıp sigarasının külünü avucuna yada çantasına döken tiryakiler.

Yaklaşık üç yıl önce Noel günü bir restorandaydım. Gece yarısıydı. Herkes yemeğini bitirmişti. Normal olarak bir sigara yada puro içilen bir anda kimse bir şey içmiyordu. Hemen üstüme alınarak "ah, kitabım etkisini göstermeye başlamış" diye düşündüm. Garsona o restoranda sigara içmenin yasak olup olmadığını sordum ve yasak olmadığı yanıtını aldım. "Çok garip, birçok insanın sigarayı bıraktığını biliyorum ama hiç değilse sigara içen bir kişi olmalı" diye düşünürken köşeden biri bir sigara yaktı. Bunun üzerine restoranın her köşesinden teker teker sigaralar yakıldı. Anlaşılan herkes "buradaki tek tiryaki herhalde ben değilimdir!" diye düşünüyormuş.

Artık birçok tiryaki kendilerini frenledikleri için yemek aralarında sigara içmiyor. Birçoğu yalnızca oturdukları masadaki insanlardan özür dilemekle kalmıyor, bir de başka

bir yerden şikayet gelir mi diye etrafındaki masalara bakıyor. Batan gemiyi terk edenlerin sayısı her gün artarken daha hâlâ içinde oturanlar sona kalacaklarından dolayı paniğe kapılmaya başlıyorlar.

SONA KALAN SİZ OLMAYIN!

28

Zamanlama

Yalnızca sağlığınıza verdiği zarar yüzünden artık sigarayı bırakmanın tam zamanı olduğunu değil uygun zamanı seçmenin de çok önemli olduğuna inanıyorum. Toplumumuz sigarayı sağlığa zarar verebilen kötü bir alışkanlık olarak görür. Aslında öyle değildir. Sigara bir uyuşturucu bağımlılığı, bir hastalık ve Batı toplumunda bir numaralı ölüm nedenidir. Tiryakilerin başlarına gelen en kötü şey bu iğrenç nesneye bağımlılık kazanmalarıdır. Bağımlı olmayı sürdürdüklerinde başlarına daha da felaket şeyler gelir. İyileşme şansına sahip olabilmek açısından zamanlama çok önemlidir.

Sigaranın sizin için hangi zamanlarda ve durumlarda önemli olduğunu bir düşünün. Bir işadamıysanız ve sigaranın stresi giderdiği uydurmasına inandığınız için sigara içiyorsanız yıllık izin gibi boş olduğunuz bir anı seçin. Özellikle rahatlamak için veya canınız sıkıldığında sigara içiyorsanız bunun tam tersini yapın. Ne şekilde olursa olsun konuyu ciddi bir şekilde düşünüp bırakma girişiminizi yaşamınızın en önemli olayı haline getirmeniz gerekir.

Takviminizde yaklaşık üç haftalık bir süre arayın ve bu süre içinde sizi başarısızlığa itecek herhangi bir olay olup olmadığını göz önünde bulundurun. Düğün yada Noel gibi olaylar kendinizi ona göre hazırlar ve bir şeyden yoksun kaldığınız duygusuna kapılmazsanız sizi amacınızdan alıkoymaz. O zamana kadar sigarayı azaltmaya kalkışmayın, çünkü bu sizi yalnızca sigaranın bir keyif olduğu yanılgısına düşürür. O pis nesnelerden olabildiğince çok içmek size yardımcı bile olur. Son sigaranızı içerken özellikle kötü kokusuna ve tadına dikkat edin ve buna bir son verdiğinizde her şeyin ne kadar güzel olacağını düşünün.

NE YAPARSANIZ YAPIN, “ŞİMDİ DEĞİL, DAHA SONRA” DEMEK VE OLAYI ERTELEMEK HATASINA DÜŞMEYİN. KENDİNİZE BİR PLAN YAPIN VE DÖRT GÖZLE BU PLANI UYGULAMAYI BEKLEMEYE BAŞLAYIN.

Vazgeçtiğiniz hiçbir şey olmadığını tam tersine yakında bir sürü güzel şeye kavuşacak olduğunuzu unutmayın.

Yıllardır dünyada sigara gizemini benden daha iyi bilen kimse olmadığını söylerim. Olay şudur: Tiryakiler yalnızca nikotin gereksinimini karşılamak için sigara içtikleri halde bağımlılıklarına nikotin bağımlılığının kendisi değil doğurduğu aldatmacalar neden olur. Akıllı bir insan bir aldatmacaya bir kez düşer. Yalnızca aptallar bildikleri halde sürekli aynı aldatmacaya kapılırlar. Çok şükür bütün tiryakiler aptal değil de yalnızca kendilerini aptal yerine koyuyorlar. Sigara içen herkes kendi özel, kişisel aldatmacasına sahiptir. Bu yüzden olayı daha da anlaşılmaz bir hale getirecek kadar fazla tiryaki tipi vardır.

Bu kitabın ilk baskısından beri geçen beş yılın verdiği deneyimi ve sigara içmek konusunda her gün yeni bir şey öğrendiğimi düşündüğümde ilk baskıda yazdığım her şeyin hâlâ geçerli olduğuna hem seviniyor hem şaşırıyorum. Yıllar geçtikçe edindiğim bilgiyi tiryakilere en iyi şekilde aktarmak konusunda birçok deneyim kazandım. Her tiryakinin kolaylıkla bağımlılığından kurtulabileceğini ve sigarasızlıktan zevk bile alabileceğini tiryakiye anlatmayı başaramazsam bildiklerimin hiçbir anlamı kalmıyor ve çok üzülüyorum.

Sık sık “Kitabı bitirene kadar sigara içmeye devam edin diyorsunuz. Böylece tiryaki kitabı ya sonsuza dek okuyor yada hiç bitirmiyor. Bu yüzden o noktayı değiştirmelisiniz.” Şikayetini duyuyorum. Evet, mantıklı bir açıklama ama “Sigarayı hemen bırakın” dersem bazı tiryakiler kitabı okumaya bile başlamazlar.

İlk günlerimde bir tiryaki bana “Sizden yardım istediğim için sinirimden deli oluyorum. Güçlü bir iradem olduğunu biliyorum. Yaşamımın diğer her alanında söz sahibi benim. Bütün diğer tiryakiler irade yöntemiyle sigarayı bırakırken ben size gelmek zorunda kalıyorum” dedi ve devam etti: “Sigara içebilirsem sanırım tek başıma başarabilirim.”

Bu bir çelişki gibi geliyor ama adamın söylemek istediğini çok iyi anlıyorum. Sigarayı bırakmanın çok güç bir şey olduğuna inanırız. Zor durumlarda neye gereksinim duyarız? Küçük arkadaşımıza. Bir de ondan vazgeçmek bize daha da güç gelir. Yalnızca yerine getirilmesi zaten güç olan bir görevle karşı karşıya kalmaz aynı zamanda bu durumlarda normal olarak kullandığımız küçük desteğimizden de yoksun bırakılmış oluruz.

Bu adamla yaptığım görüşmeden çok sonra yöntemimin en iyi yanının işte bu sigara içmeye devam edin talimatı olduğunu anladım. Sigarayı bırakma sürecinden geçerken sigara içmeyi sürdürebilirsiniz. Kendinizi kuşkulardan ve korkulardan arındırdıktan sonra son sigaranızı söndürür, artık sigara içmeyen bir insan olmaktan mutluluk duymaya başlarsınız.

Zamanlama konusundaki önerimi ciddi bir şekilde sorgulamama neden olan tek bölüm bu bölümdür. İş yerinde bir stres halinde hemen sigaraya uzanıyorsanız sigarayı tatil zamanı bırakmanızı, rahat bir ortamdayken sigara içmekten hoşlanıyorsanız bunun tam tersini öneriyorum. Aslında işin en kolay yolu bu değil. En kolay yöntem bırakmak için en güç zamanı –sık sık toplum içinde bulunacağınız, stresli, sıkıntılı yada konsantre olmanız gereken bir zamanı- seçmektir. Kendinize en kötü durumlarda bile sigarasız kalarak yaşamdan zevk alabileceğinizi kanıtladığınız an diğer her durum çocuk oyuncağı gibi gelecektir. Size böyle bir şey önerirsem sigarayı bırakmaya kalkışır mısınız acaba?

Bununla ilgili bir benzetme yapmak istiyorum. Karımla birlikte sık sık yüzmeye gideriz. Havuza birlikte gittiğimiz halde çok nadir birlikte yüzeriz. O önce ayak parmaklarından birini suya sokar ve ancak yarım saat kadar sonra yüzmeye başlar Ben bu uzun işkenceye katlanamam. Su ne kadar soğuk olursa olsun sonunda içine gireceğimi bildiğim için işi kolaylaştırır, hemen dalarım. Ona kendini benim gibi hemen suya atmazsa belki hiç yüzemeyeceğini anlatmaya çalıştığımı varsayalım. Sonuç olarak yüzmekten vazgeçer. Sorunun ne olduğunu herhalde anlamışsınızdır.

Birçok tiryakinin zamanlama konusundaki önerimi kabus gibi gördükleri günü ertelemek için kullandıklarını biliyorum. Diğer bir düşüncem ise sigara içmenin avantajları bölümünde uyguladığım yöntemi uygulayarak “Uygun zamanı bulmak çok önemlidir. Bir sonraki bölümde size sigarayı bırakmanın en iyi zamanını açıklayacağım” demekti. Siz sayfayı çevirince yalnızca kocaman bir “şimdi” okuyacaktınız. Bu gerçekten en iyi yol olurdu ama uygular mıydınız?

Sigaranın en kurnaz yanı budur. Stres içinde olduğumuzda o anın sigarayı bırakmak için uygun olmadığına inanırsınız; stressiz bir zamanda ise sigarayı bırakmaya gerek duymazsınız.

Aşağıdaki soruları yanıtlayın.

İlk sigaranızı içtiğiniz zaman yaşamınızın geri kalan kısmını her gün, bütün gün, hiç durmaksızın sigara içerek geçirmeye gerçekten karar verdiniz mi?

TABİİ Kİ HAYIR!

Yaşamınızı gerisini her gün sürekli sigara içerek mi geçireceksiniz?

TABİİ Kİ HAYIR!

Peki, ne zaman bırakacaksınız? Yarın? Önümüzdeki yıl? Ondan sonraki yıl?

Bağımlılık kazandığınızı fark ettiğinizden beri kendinize sorduğunuz soru bu değil midir? Bir gün uyanıp artık sigara içmek istemeyeceğinizi mi umuyorsunuz? Kendinizi aldatmayın. Ben otuz üç yıl boyunca böyle bir anı bekledim. Durdum. Uyuşturucu bağımlılığı giderek azalmaz, artar. Yarın daha kolay olacağını sanıyorsanız hâlâ kendinizi aldatıyorsunuz. Bugün başaramazsanız yarın neden daha kolay olsun ki? Ölümcül bir hastalığa yakalanana kadar bekleyecek misiniz? Bunun hiçbir anlamı yok.

Gerçekten tuzak zamanın şimdi uygun olmadığı –yarın daha kolay olacağı inancıdır. Hep büyük bir stres içinde olduğumuzu sanırız. Aslında bu doğru değildir. Yaşamımızın en büyük stresinden kurtulduk. Evden dışarı çıkarken vahşi hayvanların saldırısına uğramaktan korkmamız gerekmez. Çoğumuzun bir sonraki öğün ne yiyeceğimiz veya akşam nerede yatacağımız konusunda endişesi yoktur. Vahşi bir hayvanın yaşamını düşünün. Sığınağından çıkan bir tavşan kendini kızgın bir savaşın içinde bulur ve bu yaşamı boyunca böyle devam eder. Fakat tavşan bunun üstesinden gelir. Adrenali ve diğer hormonları vardır –tıptı bizim gibi. Her canlı varlık için yaşamın en stresli anları aslında çocukluk ve geçlik yıllarıdır. Yine de üç milyon yıl gelişme sonunda stresten kurtulmak için en iyi şekilde donatılmışızdır. Savaş başladığında beş yaşındaydım. Sürekli bombalanıyorduk ve ben iki yıl boyunca anne babamdan ayrı kaldım. Bana iyi davranmayan insanların yanında kalıyordum. Yaşamımın kötü bir devresiydi ama geçti. Bende yaşam boyu süren izler bıraktığına inanmıyorum, tam tersine bu sayede karakterimin güçlendiğini sanıyorum. Yaşamıma şöyle dönüp baktığımda bu lanet nesneye bağımlılık kazanmaktan başka bir başarısızlığımın olmadığını görüyorum.

Bir kaç yıl önce dağlar kadar derdim olduğunu sanırdım. İntihar etmenin eşiğindeydim –bir çatıdan atlayacak değildim ama sigaranın beni yakında öldüreceğine inanıyordum. Yaşam küçük arkadaşımla bu kadar tatsızsa onsuz hiç çekilmez diye düşünüyordum. İnsan kendisini fiziksel ve ruhsal açıdan zayıf hissettiğinde her şeyden daha çok etkilenir. Şimdi kendimi yine genç bir adam gibi hissediyorum. Bu değişikliğe neden olan bir tek şey var. Artık sigara içmiyorum.

'Sağlık olmadan hiçbir şey olmaz' klişe bir sözdür ama doğrudur. Eskiden spor hastaları sinirimi bozardır. Hayatta kendini zinde hissetmekten çok daha fazla şey olduğunu söyleyip dururdum –içki ve sigara gibi. Ne kadar saçma. Kendinizi fiziksel ve ruhsal açıdan güçlü hissettiğinizde iyi anların keyfini çıkarabilir kötü anlarla baş edebilirsiniz. Stresle sorumluluğu sık sık karıştırırız. Kendimizi güçlü hissetmediğimiz zaman sorumluluk stres olur. Bu dünyanın Richard Burton7ları fiziksel ve ruhsal açıdan güçlüdürler. Onlara zarar veren yaşamın stresi, iş dünyası, yaşları değil hayalden başka bir şey olmayan küçük arkadaşlarıdır. Ne yazık ki, bu nesneler onun ve diğer milyonlarca kişinin durumunda olduğu gibi insanı ölüme sürükler.

Olaya bir de şöyle bakın. Yaşamınızın sonuna dek bu tuzağın esiri olmamaya karar verdiniz. Kolay da olsa güç de olsa kendinizi bir zaman bu tuzaktan kurtarmanız gerekir. Sigara içmek ne bir alışkanlık nede bir zevktir. Bir uyuşturucu bağımlılığı ve hastalıktır. Yarın bırakmanın daha kolay değil daha güç olacağını saptadık. Zamanla kötüye giden bir hastalığı HEMEN tedavi etmek gerekir –yada elinizden geldiği kadar çabuk. Yaşamımızın

her haftasının ne kadar çabuk gelip geçtiğini düşünseniz yeter, daha fazla bir şey söylemeye gerek yok. Üzerinizdeki gölge olmadan yaşamanın ne kadar zevkli olacağını bir düşünün. Söylediklerimin hepsine uyarsanız beş gün bile beklemenize gerek kalmaz. Son sigaranızı söndürdükten sonra yalnızca ne kadar kolay olduğunu düşünmeyecek, ZEVK ALACAKSINIZ!

Sigarayı Özleyecek miyim?

Hayır! O küçük nikotin canavarı ölüp vücudunuzdaki nikotin özlemi sona erince geri kalan aldatmacalar da kaybolacak ve hem gerginlik ve stresle başa çıkabilmek hem de iyi anları doyasıya yaşayabilmek açısından fiziksel olduğu kadar ruhsal olarak da daha güçlü olduğunuzu fark edeceksiniz.

Artık tehlike yaratabilecek tek şey hâlâ sigara içen insanların etkisidir. “Komşunun tavuğu komşuya kaz görünürmüş” derler. Herkes tarafından bilinen bu söz yaşamımızın birçok alanında geçerlidir. Sigarayı bırakmış kişiler sigaranın dezavantajlarını uydurma “avantajlarla” karşılaştırdıklarında ortaya çok büyük bir fark çıktığı halde neden hâlâ sigara içenleri kıskanırlar?

Çocukluğumuzdan beri beynimize işlenmiş ol asılsız inançları düşünürseniz tuzağa düşmemizin gayet normal olduğunu anlarsınız. Sigara içmenin ne kadar büyük bir geri zekalılık olduğunu bir kez gördükten ve bir çoğumuz bırakmayı başardıktan sonra neden aynı tuzağın içine yine düşeriz? Sigara içenlerin etkisinden dolayı.

Çoğunlukla başkalarıyla beraberken özellikle yemek sonrasında tehlike daha büyüktür. Tiryaki sigara yakar ve sigarayı bırakmış olan kişi bir rahatsızlık duyar. Bu konudaki araştırmaları incelerseniz bunun ne kadar garip bir şey olduğunu görürsünüz. Sigara içmeyenler içmedikleri için mutludurlar, sigara içenlerse beyinlerine işlemiş inançların etkisiyle sigaranın kendilerine zevk verdiği hayaline kapılmalarına rağmen hiç başlamamış olmayı dilerler. Öyleyse sigarayı bırakmış bazı kişiler içenleri bu durumlarda neden kıskanırlar? Bunun iki nedeni vardır.

1. “Tek bir sigara”. Unutmayın böyle bir şey yoktur. Buna artık bir kerelik bir şey diye değil, tiryaki açısından bakmaya çalışın. Siz tiryakiyi kıskanırken kendisi davranışını uygun bulmaz ve o sizi kıskanır. Tiryakileri izlemeye başlayın. Sizi bağımlılığınızdan uzaklaştıracak en iyi yardımcı onlardır. Sigaranın ne kadar çabuk bittiğine ve tiryakinin ne kadar çabuk yeni bir tane yaktığına bakın. Özellikle de tiryakinin sigara içtiğinin farkında bile olmadığına ve sigarayı otomatik olarak yaktığına dikkat edin. Zevk almadığı halde kendisini onsuz iyi hissetmediği için sigara içtiğini düşünün. Sizden ayrıldıktan sonra sigara içmeye devam edeceğini unutmayın. Ertesi gün pislik dolu göğsüyle kalktığında kendini zehirlemeyi sürdüreceğini düşünün. Bir daha göğsünde ağrı olduğunda, gözüne sağlık bakanlığının uyarı yazısı iliştiğinde, sigara içmeyen biriyle beraber olduğunda, bir dahaki dünya sigara içmeme gününde, kansere meydan okuma kampanyasında, metroda, hastanede, kitapçıya, doktora, süpermarkete, kiliseye vs. Gittiğinde omuzlarında hep bu yükü taşıyacak, kendine fiziksel ve ruhsal açıdan zarar verme ayrıcalığı için bir servet harcayacaktır. Yaşamını pislik içinde, ağız kokusu, lekeli dişler, aklının köşesindeki kara lekelerle geçirecek ve kendine sistemli bir şekilde zarar veren nesneye esir olacaktır. Bütün bunlara da sigaraya başlamadan önceki haline kavuşmak hayali için katlanacaktır.
2. Sigarayı bırakmış kişilerin bazı durumlarda duydukları rahatsızlığın ikinci nedeni de sigara içenlerin aktif olarak bir şey yapmaları, yani sigara içmeleri, sigarayı bırakmış bir kişinin ise bir şey yapmadığı için yoksunluk duygusuna kapılmasıdır. Sigarayı bırakmadan önce şunu aklınıza koyun: Sigara

içmeyenin yoksun kaldığı bir şey yoktur. Zavallı tiryaki birçok şeyden yoksun kalır:

SAĞLIK
ENERJİ
PARA
ÖZ GÜVEN, ÖZ SAYGI
İÇ HUZUR
CESARET
SAKİNLİK
ÖZGÜRLÜK.

Artık sigara içenleri kıskanmak yerine onları gerçekten oldukları gibi yani perişan ve zavallı varlıklar olarak görmeye başlayın. En kötü durumda olan bendim, biliyorum. Bu yüzden bu kitabı okuyun. En acınacak durumda olanlar bu gerçeklere katlanamayarak kendilerini aldatmaya devam etmek zorunda olanlardır.

Eroinmanları kıskanmazsınız. İngiltere'de eroin yüzünden ölenlerin sayısı yılda üç yüzü geçmez. Nikotin ise yılda yüz binlerce insanın ölümüne neden olurken bu sayı dünya çapında iki buçuk milyonu bulur. Nikotin tarihteki tüm savaşların toplamından daha fazla kişinin ölümüne neden oldu. Her bağımlılık gibi sizinki de kendiliğinden iyiye gitmek yerine, zamanla kötüleşir. Sigara içmekten artık bugün bile zevk almıyorsanız yarın hiç almayacaksınız. Tiryakileri kıskanmayın. Onlara acıyın.

İnanın: ACINACAK DURUMDALAR.

Kilo Alacak mıyım

Bir başka yanılgı da budur. Bu yanılgıyı sigarayı “irade yöntemi” ile bırakmaya çalışan ve sigaranın eksikliğini gidermek için şekerlere başvuran tiryakiler yaymışlardır. Nikotin eksikliğinin yarattığı özlem açlık sinyallerine benzer, bu yüzden sık sık açlıkla karıştırılır. Açlık yemekle giderilir ama nikotin özlemi hiçbir zaman tam anlamıyla giderilmez. Her uyuşturucuda olduğu gibi vücut bir süre sonra bağışıklık kazanır ve uyuşturucu yarattığı özlemi artık tam anlamıyla gidermez olur. Daha sigarayı söndürür söndürmez vücuttaki nikotin seviyesi düştüğünden tiryaki sürekli nikotin özlemi içindedir. Bunun doğan sonucu ardı ardına sigara içmektir. Fakat tiryakiler aşağıdaki nedenlerden biri yada ikisinden dolayı işin bu noktaya gelmesini engellerler:

1. Para açısından –daha fazla sigara içecek paraları yoktur.
2. Sağlık açısından –sigara özlemini gidermek için kendimizi zehirleriz bu da otomatik olarak içebileceğimiz sigaraların sayısını kısıtlar.

Tiryakiler sürekli nikotin özlemi içinde oldukları ve bu özlemi hiçbir zaman tam anlamıyla gideremediklerinden bu boşluğu doldurmak için genellikle çok yemek yer ve çok içki içerler yada daha güçlü uyuşturuculara başvururlar. (ALKOLİKLERİN ÇOĞU KOYU SİGARA TİRYAKİLERİDİR. BUNUN GERÇEKTEN BİR SİGARA SORUNU OLUP OLMADIĞINI MERAK EDİYORUM.)

Tiryaki sigarayı yemeğin yerine kullanmaya başlar. Kendi yaşadığım kabus yıllarında öyle bir noktaya gelmiştim ki kahvaltı ve öğle yemeğini tamamen kaldırmıştım. Bunun yerine bütün gün birbiri ardına sigara içiyordum. Son yıllarda, akşamı dört gözle bekler olmuştum, çünkü ancak o zaman sigarayı bırakabiliyordum. Fakat bu kez de bütün akşam atıştırıp duruyordum. Aç olduğumu düşünüyordum, ama aslında nikotin özlemi içindeydim. Diğer bir deyişle gündüzleri yemek yemek yerine sigara içiyor akşamları da sigara içmek yerine yemek yiyordum. O zamanlar bugüne göre on üç kilo daha fazlaydım ve bunun önüne geçemiyordum.

Vücudunuzdan canavarı atar atmaz o iğrenç güvensizlik duygusu yok olur. Öz güveninizle birlikte öz saygınız da geri kalır. Böylece yalnızca yemek alışkanlıklarınızı değil tüm yaşamınızı kontrol altına almayı garantilemiş olursunuz. Sigaradan kurtulmanın en büyük avantajlarından biri de budur.

Daha önce de söylediğim gibi kilo alma yanılgısına sigarasızlığa alışma döneminde sigara yerine kullanılan şeyler neden olur. Bu yöntemle bırakmayı kolaylaştırmaz yalnızca güçleştirirsiniz. Bu konuya ileride sigara yerine kullanılanlarla ilgili bölümlerde daha ayrıntılı bir şekilde değineceğim.

Yanlış Motivasyonlardan Kaçınmaz

Sigarayı "irade yöntemi" ile bırakmaya çalışan bir çok tiryaki motivasyonunun güçlendirmeye çalışırken bir sürü yanlış motivasyon toplar.

Bunun birçok örneği vardır. En tipik örneği: "Tasarruf edeceğim parayla ailemle çok güzel bir tatil yapabiliriz." Bu mantıklı ve akıllıca bir plan gibi gelebilir ama temelde yanlıştır, çünkü kendisine saygı duyan bir tiryaki tatile çıkmak yerine yılın elli iki haftası sigara içmek ister. Sonuçta tiryaki hâlâ kuşkuludur, çünkü hem elli hafta boyunca sigaradan vazgeçmek zorundadır hem de sigarasız bir tatilden zevk alıp almayacağından emin değildir. Bu mantık tiryakinin büyük bir özveride bulunduğu duygusunu güçlendirir ve gözünde sigaranın değerini iyice artırır. Bunun yerine en iyisi olaya şöyle yaklaşmaktır: "Sigara içerek ne kazanıyorum?" Başka bir örnek: "Daha iyi bir araba alabilirim". Doğru. Bu plan arabayı alana kadar insanı oyalar. Fakat yeni araba hevesi geçer geçmez özveri duygusu yine ortaya çıkar ve tiryaki er yada geç tekrar tuzağa düşer.

Bir başka tipik örnek ise iş arkadaşları ve yakınlarla anlaşmalar yapmaktır. Bu yöntemde günün belli zamanlarında duyulan sigara içme isteği kendiliğinden ortadan kalkar. Yine de bazı nedenlerden dolayı başarısızlıkla sonuçlanır:

1. Motivasyon yanlıştır: Başkaları sigarayı bırakıyor diye siz neden bırakacaksınız ki? Bu yalnızca özveri duygusunun artmasına yol açar. Bütün tiryakiler aynı anda sigarayı bırakmaya içtenlikle karar verirlerse ne iyi olur. Fakat hiç bir tiryaki sigarayı bırakmaya zorlanmamalıdır. Aslında tiryakilerin hepsi içlerinden sigarayı bırakmak isterler fakat bırakmaya tamamen hazır değillerse böyle bir anlaşma yalnızca sigara içme isteklerini artırır. Gizli gizli içmeye ve kendilerini giderek daha bağımlı hissetmeye başlarlar.
2. "Eziyeti paylaşmak" veya birbirine bağımlı olmak: Tiryaki sigarayı "irade yöntemi" ile bırakmaya çalıştığında sigara içme isteğinin geçmesini beklerken eziyet çeker. Çektiği eziyete dayanamayıp sigara içerse başarısızlığa uğramış olur. "İrade yönteminde" birinin er yada geç dayanamayıp vazgeçeceği önceden programlanmıştır. Böylece diğerleri bekledikleri bahaneye kavuşmuş olurlar. Onların suçu yoktur. O kişi vazgeçmeseydi onlar dayanacaklardı ama şimdi yarı yolda bırakılmış oldular. Aslında çoğu gizli gizli içiyorlardır bile.
3. "Eziyeti paylaşmanın" öteki yüzü "övgüyü paylaşmaktır". Paylaşma olduğu zaman başarısızlık anında saygınlık yitirmek o kadar kötü değildir. Sigarayı bırakan kişi büyük bir başarı kazanmanın mutluluğunu yaşar. İnsan tek başınayken arkadaşlarının ve yakınlarının onayı onun için ilk günlerde gereksinim duyacağı büyük bir ödül olur. Herkes aynı anda aynı şeyi yapıyorsa övgüyü paylaşmak gerektiğinde ödül azalır.

Yanlış motivasyonların diğer klasik bir örneği ise rüşvettir (örneğin anne baba çocuklarına sigaradan vazgeçmeleri için para önerir veya "dayanamazsam sana 100 pound vereceğim" diyerek kişi kendini koşullar). Bir filmde böyle bir şey görmüştüm. Sigarayı bırakmaya çalışan bir polis memuru sigara paketinin içine 20 pound koyar ve kendi kendine bir anlaşma yapar. Bir daha sigara içmek için önce o parayı yakacaktır. Bu onu birkaç gün sigara içmekten alıkoyar ama sonunda parayı yakar.

Kendinizi aldatmayın. Bir tiryaki sigara için ortamla olarak 30.000 pound harcar. Sigara içmenin ölümcül bir hastalığa yakalanma riski dörtte birdir. Sigara insanın yaşam boyu kötü bir ağız kokusuna sahip olmasına, ruhsal ve fiziksel işkence çekmesine, sigaraya esir olmasına, toplum tarafından küçük görülmesine ve öz saygısını yitirmesine neden olur. Bütün bunlar sigarayı bırakmak için yeterli değilse birkaç göstermelik neden hiç etkili olamaz, tam tersine özveri duygusunun güçlenmesine yol açar. Olaya artık şöyle bakın.

Sigara içmenin bana ne yararı var? HİÇ
Neden sigara içmek zorundayım?
ZORUNDA DEĞİLSİNİZ!
KENDİ KENDİNİZİ CEZALANDIRIYORSUNUZ.

Bırakmanın Kolay Yolu

Bu bölümde sigarayı bırakmanın kolay yolu ile ilgili talimatlar vereceğim. Bunlara uyarsanız bırakmanın oldukça kolay hatta eğlenceli bile olduğunu görürsünüz. Yapmanız gereken yalnızca iki şey var:

1. Bir daha sigara içmemeye karar verin.
2. Bu yüzden bunalıma gireceğinize, sevinin.

Şimdi herhalde "Bu kitabın gerisi ne işe yarayacak? Neden bunu başında söylemediniz?" diye soruyorsunuzdur. Bir an bunalıma girer, er yada geç düşüncenizi değiştirirdiniz. Herhalde şimdiye kadar bir kaç kez yapmışsınızdır.

Dediğim gibi sigara hain ve sinsi bir tuzaktır. Bırakmanın en güç yanı kimyasal bağımlılık değil, beyninize işlenmiş aldatmacalardır. Bu yüzden önce yanılgıları, aldatmacaları ortadan kaldırmak gerekir. Önce düşmanını tanı, taktiklerini öğren ki, rahatlıkla yenebilesin.

Yaşamımın büyük bir bölümünü sigarayı bırakmaya çalışarak geçirdim ve haftalarca ağır depresyonlar yaşadım. Sonunda bıraktığımda sigara tüketimim bir anda yüzden sıfıra düştü ve hiç acı çekmedim. Sigarasızlığa alışma döneminde bile yaşamdan zevk aldım ve şimdiye kadar kesinlikle pişman olmadım. Sigarayı bırakmak başıma gelen en güzel şeydi.

Nasıl bu kadar kolay bırakabildiğimi bir türlü anlayamadım ve nedenini bulabilmem uzun zaman sürdü. Bundan sonra bir daha sigara içmeyeceğimi kesinlikle biliyordum. Bundan önceki denemelerimde de kararlıydım ama aslında sigarayı bırakmaya yalnızca çalışıyordum ve yeterince uzun bir süre sigarasız kalmaya dayanırsam sigara içme arzusunun yok olacağını umuyordum. Sürekli bir şey olsun diye beklediğimden yok olmuyordu tabii, ben yakındıkça sigara arzusu artıyor ve özlem devam ediyordu.

Son girişimim değişikti. Bugün bütün tiryakilerin yaptığı gibi ben de düşünmeye başlamıştım. O ana kadar ne zaman başarısız olsam bir sonraki deneme daha kolay olacak düşüncesiyle kendimi avutuyordum. Yaşamımın sonuna kadar sigara içeceğimi aklıma bile getirmiyordum. Bu düşünce içimi öyle bir nefretle dolduruyordu ki, sigara konusunu artık ciddi bir şekilde ele almıştım.

Otomatik olarak sigara yakmak yerine sigara içerken ne duyduğumu çözümlemeye başladım. Bildiğim şey onaylanmış oldu. Sigaradan zevk almıyor, sigarayı pis ve iğrenç buluyordum.

Sigara içmeyen insanları incelemeye başladım. Onları o ana kadar yüzeysel, anti sosyal, sıkıcı insanlar olarak görürdüm. Oysa daha dikkatli incelediğimde güçlü ve sakin bir karaktere sahip olduklarını fark ettim. Stres ve gerginliğin daha kolay üstesinden geldiklerini, insanlarla birlikteyken ise tiryakilerden daha çok eğlendiklerini gördüm. Tiryakilerden daha canlı ve hareketli oldukları kesindi.

Sigarayı bırakmış kişilerle konuşmaya başladım. O zamanlar onları sağlık yada para nedeniyle sigarayı bırakmak zorunda kalmış fakat hâlâ gizli gizli sigara özlemi duyan insanlar olarak görürdüm. Birkaçı "Bazen sigara özlemi duyuyorum, ama o kadar nadir ve

o kadar hafif ki, önemsemeye değmez" derken, çoğu "Sigarayı özlüyor muyum? Şaka yapıyor olmalısın. Kendimi hiç bu kadar iyi hissetmemiştim." Diyordu.

Sigarayı bırakmış kişilerle yaptığım görüşmeler aklımın bir köşesine yer etmiş başka bir gizemi aydınlattı. Ben doğuştan zayıf bir insan olduğumu sanırdım fakat bir anda bütün tiryakilerin aynı kabusu yaşadıklarını anladım. Kendi kendime "Şu anda milyonlarca insan sigarayı bırakıyor ve gayet mutlu bir şekilde yaşamlarını sürdürüyor. Sigaraya başlamadan önce sigara içmenin hiçbir gereğini duymuyorum, o iğrenç nesnelere alışana kadar ne denli uğraştığımı da hâlâ anımsıyorum. Peki neden şimdi sigara içmek zorundayım?" diye düşündüm. Sigara benim için bir keyif değildi. O pis şeyden nefret ediyor, yaşamamın gerisini bu iğrenç nesnenin esiri olarak geçirmek istemiyordum.

Sonunda kendime şunu dedim:

"Allen, İSTESEN DE İSTEMESEN DE ŞU ANDA SON SİGARANI İÇMİŞ OLDUN."

Daha o an bir daha sigara içmeyeceğimi anladım. Bu kadar kolay olacağını hiç sanmıyordum, tam tersine çok güçlük çekeceğimi düşünüyordum. Aylar boyu depresyonlarda olacağımdan ve yaşamımın gerisini sürekli özlem içinde geçireceğimden emindim. Oysa başından beri tam anlamıyla bir zevk oldu.

Neden bu kadar basit olduğunu ve bu kez o iğrenç sigarasızlık özlemini neden duymadığımı anlamam çok uzun sürdü. Nedeni şuydu: Sigara özlemi diye bir şey yoktur. O yalnızca kuşku ve güvensizlikten doğar. Gerçekten çok basit ve açıktır. SİGARAYI BIRAKMAK KOLAYDIR. İşi güçleştiren kararsızlık ve yakınmadır. Tiryakiler bağımlıyken bile bazen uzun süre sigarasız kalmaya dayanırlar. Yalnızca sigara içmek istedikleri ama içemedikleri zaman özlem duyarlar.

Sigarayı bırakmayı kolaylaştırmanın yolu kesin ve geri dönüşü olmayan bir karar vermektir. Bu kararın doğruluğundan kuşkulanmak, kararı sorgulamak yerine mutlu olmak ve sigara konusunun kapandığını ummak değil bilmektir.

Başından beri kararlı olursanız işi kolaylaştırırsınız. Kolay olacağına inanmazsanız nasıl başından beri kararlı olursunuz? İşte kitabın geri kalan bölümü bu bakımdan gereklidir. Sigarayı bırakmadan önce üzerinde durmanız gereken önemli birkaç nokta var:

1. Başaracağınıza inanın. Sizin başkalarından hiçbir farkınız yok ve sigara içmek yada içmemek tamamen sizin elinizde.
2. Vazgeçtiğiniz hiçbir şey yok. Tam tersine kazanacağınız o kadar çok şey var ki! Yalnızca daha sağlıklı ve daha varlıklı olmakla kalmayacak iyi günlerde daha çok eğlenip kötü günlerde daha az sıkıntı duyacaksınız.
3. "Tek bir sigara" diye bir şey olmadığını anlayın artık. Sigara bir uyuşturucu bağımlılığıdır ve zincirleme olarak devam eder. Sigara içememek yüzünden bunalıma düşerseniz kendinizi gereksiz yere cezalandırmış olursunuz.
4. Sigarayı zarar verme olasılığı olan bir alışkanlık olarak değil uyuşturucu bağımlılığı olarak görmelisiniz. Hoşunuza gitse de gitmese de BAĞIMLI OLDUĞUNUZU KABUL ETMELİSİNİZ. Görmezlikten gelerek bağımlılığı yok edemezsiniz. Bu bağımlılığın süründüren bütün hastalıklar gibi yalnızca yaşam boyu sürmekle kalmayıp aynı zamanda giderek kötüleştiğini unutmayın. İyileşmek için en iyi zaman şimdidir.
5. Hastalıkla (yani kimyasal bağımlılıkla) sigara içen veya içmeyen insanların içinde bulundukları ruhsal durumu birbirinden ayırın. Tiryakiler bağımlılık kazanmadan önceki zamana dönme şansına sahip olsalar bu şansı hemen kullanırlardı! Siz bugün bu şansa sahipsiniz! Bunu sakın 'sigarayı bırakmak'

olarak görmeyin. Son sigaranızı içtiğinize dair kesin kararınızı verdikten sonra sigara içmeyen bir insan olursunuz. Artık tiryakileri yaşamlarını sigarayla kendilerine zarar vererek geçiren zavallılar olarak görürsünüz. Sigara içmeyen bir insanın böyle bir sorunu yoktur. Kesin kakarı verir vermez amacınıza ulaşmış olursunuz. Bu yüzden mutlu olmanız gerekir. Bütün gün oturup yakınarak kimyasal bağımlılığın geçmesini bekleyeceğinize dışarı çıkıp yaşamın tadını çıkarmaya çalışın. Yaşam sigara içtiğiniz zaman da güzeldir, içmediğiniz zaman her geçen gün daha da güzelleşir.

Sigarayı bırakmayı gerçekten kolaylaştırmak için sigarasızlığa alışma döneminde (en fazla üç hafta) hiç sigara içmemeye kararlı olmalısınız. Bu mantıkla yola çıktığınızda bırakmak çok kolay gelecektir.

Başlangıçta sizden rica ettiğim gibi açık kalplilikle okuyorsanız artık sigara bırakma aşamasına gelmiş olmanız gerekir. Şu anda tasmasını sabırsızlıkla çekiştiren bir köpeğin heyecanıyla vücudunuzdan zehri atmak için bekliyor olmalısınız.

Hâlâ bir sıkıntı içindeyseniz, bunun nedeni aşağıdaki unsurlardan biridir.

1. Sizde daha jeton düşmemiş. Yukarıda sıraladığım beş noktayı bir daha okuyun ve doğruluklarına inanıp inanmadığınızı saptayın. Herhangi bir noktada kuşkunuz varsa onunla ilgili bölümü bir kez daha okuyun.
2. Başarısızlığa uğramaktan korkuyorsunuz. Endişeye kapılmanıza gerek yok, okumaya devam edin, başaracaksınız. Sigara inanılmaz bir tuzaktır. En zeki kişiler de düşer ama bir tek aptallar olayı çözdükten sonra kendilerini aldatmaya devam ederler.
3. Söylediklerimin doğruluğunu kabul ediyor fakat yine de kendinizi perişan ediyorsunuz. Yapmayın! Gözlerinizi açın şu anda çok güzel bir şey olmak üzere, esirlikten kurtuluyorsunuz.

İşe doğru mantıkla başlamak çok önemlidir: Sigara içmemem ne güzel değil mi? Bu mantığı sigarasızlığa alışma süreci boyunca sürdürmeniz gerekir. Bundan sonraki birkaç bölümde özellikle bu konu üzerinde duracağım. Sigarasızlığa alışma süresinden sonra bilinçli olarak bunu düşünmenize gerek kalmayacaktır. Otomatik olarak öyle düşünecek ve bunu daha önce neden göremediğinizi merak edeceksiniz. Yalnız dikkat etmeniz gereken iki nokta var.

1. Son sigaranızı söndürme planınızı kitabın sonuna erteleyin.
2. Yaklaşık üç hafta süren sigarasızlığa alışma döneminden sık sık söz etmiştim. Yanlış anlaşılmasın. Üç hafta boyunca eziyet çekeceğinizi sanabilirsiniz. Bu doğru değildir. “Üç hafta dayanabilirsem tamamdır” yanılgısına düşmeyin. Üç hafta sonra hiçbir şey olmayacak. Kendinizi birdenbire sigara içmeyen bir insan olarak hissetmeyeceksiniz. Sigara içmeyenler kendilerini içenlerden farklı hissetmezler. Şimdi üç hafta boyunca sigara içmemekten yakınıyorsanız üç hafta sonra da yakınırsınız. Demek istediğim şudur: “Artık sigara içmeyeceğin ne güzel değil mi?” gibi bir mantıkla başlarsanız üç hafta sonra sigara içme hevesiniz kalmaz. Fakat “Üç haftayı bir atlatabilsem” diyorsanız o üç hafta sonunda sigara diye ölürsünüz.

Sigarasızlığa Alışma Süresi

Son sigaranızı söndürdükten sonra yaklaşık üç hafta kadar sigara özlemi çekebilirsiniz. Bu birbirinden ayrı iki faktöre dayanır.

1. Nikotin eksikliği, bir boşluk veya güvensizlik duygusu, tiryakilerin özlem diye tanımladığı bir tür açlık veya ellerle ilgili bir şey.
2. Bazı olayların yarattığı psikolojik etki, örneğin telefonda görüşmek.

Tiryakiler "irade yönteminde" bu iki etken arasındaki farkı anlamamak ve ayırt edememekten dolayı güçlük çekerler. Sigarayı bırakmayı başarmış birçok kişinin tekrar tuzağa düşmesinin nedeni de budur.

Nikotin eksikliği insana acı vermez ama hafife de alınmamalıdır. Açlığın çok güçlü bir dürtü olmasına ve yemeksiz kaldığımız zaman sinirlerimizin bozulmasına karşın bütün gün yemek yemediğimiz zaman yalnızca midemiz guruldar, acı çekmeyiz. Vücudumuz nikotinsiz kalınca da aynı şey olur. Aradaki fark vücudumuzun besine gereksinim duyduğu, zehre duymadığıdır. Doğru mantıkla yola çıkıldığında özlemle başa çıkmak kolaylaşır ve kısa bir süre sonra özlem yok olur.

Tiryakiler "irade yöntemi" ile de olsa birkaç gün sigarasız kalmayı başarırlarsa nikotin özlemi kısa sürede kaybolur. Sorun ikinci faktördür. Tiryakinin belli zaman ve durumlarda sigara isteğini karşılamaya alışmış olması çağrışımlar doğurur (örneğin: "Sigara olmadan içkiden zevk alamam"). İkinci bir örnek bunu belki daha iyi açıklayabilir.

Birkaç yıl sinyalleri sürücünün solunda olan bir araba kullandıktan sonra sinyalleri sağda olan bir araba kullanmaya başladığınızda sağda olduklarını bildiğiniz halde birkaç hafta boyunca sinyalleri çalıştırmak istediğinizde silecekleri çalıştırırsınız.

Sigara bırakmak da buna benzer. Sigarasızlığa alışma süresinin başında belli durumlarda çağrışım mekanizması çalışmaya başlar. O anlarda sigara istediğinizi sanırsınız. İnandırılmış olduğunuz aldatmacaların etkisine başından karşı koyarsanız çağrışım mekanizması çabuk kaybolur. "İrade yönteminde" tiryaki sigara içme isteğinin gitmesini bekler; böylece çağrışım mekanizmasını ortadan kaldırmak yerine artırır.

Yemek yemek özellikle arkadaşlarla birlikte bir restorandayken sigara çağrışımı yaptırır. Sigarayı bırakmış kişi sigara içemediği için sıkıntı duyar. Arkadaşları sigaralarını yaktıklarında kişinin bir şeyden yoksun kaldığı duygusu daha da artar. Artık o, güzel yemekten ve arkadaşlarıyla birlikte olmaktan zevk alamaz çünkü bunlar ona sigarayı anımsatır. Böylece üç kat daha fazla eziyet çeker ve sigara konusundaki asılsız inançlar iyice beynine yerleşir. Oysa kararlı olup biraz dayanabilirse kaderini kabul edip yaşamına devam edecektir. O asılsız inançların etkisi kısmen sürer ve sigaraya sağlık yada para yüzünden bırakmış kişilerin uzun yıllar belli durumlarda sigara özlemi çekmelerine neden olur. Bu kişiler akıllarındaki sigara hayali yüzünden huzur bulamaz ve kendilerine boşu boşuna eziyet çektirirler.

Benim yöntemimde bile başarısızlığın en büyük nedeni çağrışım anında gösterilen tepkidir. Sigarayı bırakmış kişi sigarayı kimyasal etkisi olmayan bir ilaç olarak görmeye başlar. "Sigaranın bana yararlı olmadığını biliyorum ama kendimi buna inandırırsam bazı durumlarda yardımcı olabilir." diye düşünür.

Kimyasal etkisi olmayan bir ilaç anlık sıkıntıları gerçekten ortadan kaldırdığı için psikolojik açıdan çok etkilidir. Fakat sigara bir ilaç değildir. Önce izleri yaratır sonra onları yok eder ve bir süre sonra bu izleri tam olarak bile yok edemez. Batı toplumundaki bir numaralı ölüm nedeni olduğunu bir tarafa bıraksak bile kendisi hastalık üreten bir şeydir.

Sigara içmeyenlerin veya sigarayı yıllar önce bırakmış kişilerle ilgili bir örnek vereyim. Kocasını yitirmiş bir kadını ele alalım. Böyle durumlarda tiryakiler çoğunlukla bütün iyi niyetleriyle bir sigara uzatıp: "İç bir tane, rahatlarsın." derler.

Kadın sigarayı kabul ederse bağımlı olmadığı ve özlem duymadığı için rahatlamaz. Sigara ancak psikolojik açıdan geçici bir destek olabilir o kadar. Bittiğinde trajedi hâlâ devam etmektedir. Aslında artık durum daha da kötüdür. Çünkü kadın nikotin özlemi duymaya başlamıştır. Bu özleme dayanmakla bir sigara daha içip özlemi gidermek arasında kalır ve kısır döngü ortaya çıkar. Sigara bir an için psikolojik desek sağlamaktan başka bir işe yaramamıştır. Aynı etkiyi avutucu sözler yada bir içki de yaratabilirdi. Sigara içmeyen yada sigarayı bırakmış birçok kişi bu tür durumlar yüzünden sigaraya başlamışlardır.

Yanlış inançlara daha başlangıçta karşı koymak gerekir. Şunu artık aklınıza yerleştirin: Sigaraya muhtaç değilsiniz ve sigarayı bir tür yardım yada destek olarak görmeyi sürdürdükçe kendinize eziyet çektirmiş olursunuz. Kendinizi perişan etmeye hiç gerek yok. Sigara, restoranda yenen bir yemeği yada arkadaş toplantılarını çekici bir hale getirmektense bozar. Tiryakilerin restoranlarda zevkten değil zorunluluktan dolayı sigara içtiklerini unutmayın. Bağımlı oldukları için uyuşturucuları olmadan ne yemekten ne de yaşamdan zevk alabilirler.

Kendinizi sigaranın aslında keyif veren bir şey olduğu düşüncesinden arındırın. Birçok tiryaki "Keşke zararsız sigara olsa" diye düşünür. İçinde yalnızca ot olan zararsız sigaralar vardır ama deneyen herkes kısa bir süre sonra vazgeçer. Sigara içmenizin tek nedeninin vücudunuza nikotin sağlamak olduğunu anlayın artık. Nikotin arzunuz yok olduğunda sigaraya fazla gereksinim duymazsınız.

Sizde sigara arzusunu sigara özleminin mi (o boşluk duygusu) yoksa çağrışım mekanizmasının mı uyandırdığına aldırmadan varlığını kabul edin. Fiziksel bir ağrı olmadığına göre doğru bir mantıkla yola çıkarsanız sigara sorununuz kalmaz. Sigarasızlığın yarattığı duygudan endişelenmeyin. O kadar kötü değildir, asıl sorun o can atılan ama yasak olan sigarayla yapılan çağrışımlardır.

Bu yüzden bunalıma gireceğinize kendinize şöyle deyin. "Bunun ne olduğunu biliyorum. Nikotin eksikliğinin yarattığı duygudur bu. Tiryakiler bunu yaşam boyu çekerler bağımlılıkları da bu yüzden devam eder zaten. Sigara içmeyenlerin böyle bir sorunu yoktur. Bu sigaranın birçok dezavantajından yalnızca bir tanesidir. Vücudumu bu kötü şeyden tamamen kurtarmam ne güzel değil mi?"

Diğer bir deyişle vücudunuz gelecek üç hafta içinde hafif bir sarsıntı geçirecek ama bu süre içinde bütün yaşamınız boyunca sürecek çok güzel bir şey olacak. İğrenç bir hastalıktan kurtulacaksınız. Bu sigaranın eksikliğini duymaktan zevk bile alacaksınız. Size bir eğlence doğacak.

Olayı heyecanlı bir oyuna dönüştürün. Nikotin canavarına midenizdeki bir tür kurt olarak bakın. Siz onu üç hafta boyunca yemeksiz bırakmaya çalışırken o yaşamını sürdürebilmek için bütün taktikleriyle size sigara içirtmeye çalışacaktır.

Bazen moralinizi bozmaya çalışacaktır. Bazen hazırlıksız olacaksınız, biri size sigara verecek ve siz belki sigarayı bıraktığınızı unutacaksınız. Unutmazsanız hafif bir özlem duyacaksınız. Bu tür durumlara önceden hazırlanmanız gerekir. Size sigara isteten şey ne olursa olsun buna bedeninizdeki küçük canavarın neden olduğunu ve bu durumlarda sigara içmemekle canavara bir darbe daha indirdiğinizi düşünün.

Sakın sigarayı unutmaya çalışmayın. Sigarayı "irade yöntemi" ile bırakmaya çalışan tiryakilerin depresyonlara girmelerine neden budur. Bütün gün oturup sigarayı unutmayı beklerler.

Bu uyku tutturamamaya benzer. Düşündükçe uykunuz kaçar.

Ne olursa olsun unutamayacaksınız. İlk birkaç gün küçük canavar size sürekli anımsatacaktır, buna engel olamayacaksınız. Çevrenizde tiryakiler ve sigara reklamları oldukça sigarayı anımsamaya devam edeceksiniz. Sigarayı unutmak zorunda değilsiniz zaten. Kötü değil çok güzel bir şey olmakta. GÜNDE BİN KEZ DE DÜŞÜNSENİZ TADINI ÇIKARIN. ÖZGÜR OLMANIN NE KADAR GÜZEL OLDUĞUNU KENDİNİZE SÜREKLİ ANIMSATIN. KENDİNİZİ ZEHİRLEMEK ZORUNDA OLMAMANIN MUTLULUĞUNU DÜŞÜNÜN.

Bir süre sonra sigara özlemi eğlenceye dönüşecek ve siz sigaranın aklınızdan ne kadar çabuk çıktığına şaşıracaksınız.

Ne yaparsanız yapın AMA KARARINIZDAN KUŞKU DUYMAYIN. Kuşku duymaya başladığınız an yakınmaya da başlarsınız ve her şey daha kötü olur. Onun yerine o anı yeni bir şevk arayarak değerlendirin. Kuşku duymanızın nedeni bir depresyonsa sizi bu duruma düşürenin sigara olduğunu anımsayın. Bir arkadaşınız sigara uzattığında gururla "Ne mutlu bana ki artık gereksinim duymuyorum" deyin. Buna önce biraz bozulur ama sigarasızlığın sizi etkilemediğini görünce onun da aklı yatmaya başlar.

Sizi bu karara çok önemli nedenlerin ittiğini unutmayın. Bir tek sigaranın size mal olacağı binlerce lirayı düşünün ve kendinize bu korkunç hastalıklardan birine yakalanma riskine girmek isteyip istemediğinizi sorun. Özellikle de bu duygunun yakında geçeceğini ve her dakikanın sizi amacınıza yakınlaştıracağını düşünün.

Bazı tiryakiler yaşamlarının geri kalan bölümünü "otomatik uyarıcıları" tersine çevirerek geçireceklerinden korkarlar. Diğer bir deyişle psikolojik oyunlar yardımıyla kendilerini sigaraya gereksinim duymadıklarına inandırmaları gerektiğini düşünürler. Çok yanlış. İyimser bir kişi şişeyi yarı dolu, kötümser bir kişi yarı boş olarak görür. Sigara durumunda şişe boştur ama tiryaki onun dolu olduğuna inanır. Sigara içmenize gerek olmadığını anladığınız an kısa bir süre sonra bunu kendinize sürekli söylemek zorunda kalmazsınız, çünkü sigaraya gerçekten gerek yoktur. Yaşamınızda en son gereksinim duyduğunuz şey sigaradır, dikkat edin en son yaptığınız şey olmasın.

Tek Bir Nefes

Sigarayı “irade yöntemi” ile bırakmaya çalışan bir çok tiryakinin perişan olmasına neden budur. Üç dört gün sigarasız kaldıktan sonra devam edebilmek için ara sıra bir sigara içmeye yada bir iki nefes çekmeye başlarlar. Bunun ruh hallerinde yarattığı felaket etkinin farkına varmazlar.

Çoğu tiryaki bu ilk nefesin tadını beğenmez ve sevinir. “İyi, hiçbir zevk almadım, demek ki sigara isteğim azalıyor.” Diye düşünür. Aslında tam tersi olur. Aklınızdan çıkarmayın: SİGARA HİÇBİR ZAMAN ZEVK DEĞİLDİR. Sigarayı zevk için içmiyordunuz. Tiryakiler sigarayı zevk için içseler de hiçbir zaman birden fazla sigara içmezlerdi.

Sigara içmenizin tek nedeni küçük canavarı beslemekti. Dört gün boyunca aç bıraktınız. O bir sigaranın veya nefesin onun için ne kadar değerli olduğunu düşünün! Siz fark etmezsiniz ama bilinçaltınız yeni gelen nikotini hemen kaydeder ve o ana kadarki bütün çabanız boşa çıkar. İçinizden bir ses: “Her türlü mantığa karşın sigara çok güzel bir şeydir. Bir tane daha iç. Diye fısıldamaya başlar.

Bir tek nefes çekmenin iki zararlı etkisi vardır:

1. Bedeninizdeki küçük canavarı yaşatmaya devam eder.
2. Daha da kötüsü beyninizdeki büyük canavarı yaşatmaya devam eder ve ilk nefes ikinciyi istetir.

Unutmayın: Tiryakilerin sigaraya başlamalarının nedeni tek bir sigaradır.

Benim İçin Daha mı Zor Olacak?

Bir tiryakinin bağımlılığından ne kadar kolay kurtulacağını belirleyen sonsuz etken vardır. Herkesin karakteri, işi, yaşam koşulları ve sigarayı bırakmak için seçtiği zaman farklıdır. Bazı mesleklerde daha zor olabilir, ama yanlış inançlar ortadan kalkınca bu fark kaybolur. Bunu kir kaç örnekle açıklamaya çalışayım.

Tıp mesleğinde çalışan kişiler için daha zor olduğu söylenir. Oysa sağlık açısından etkilerini daha iyi bildikleri ve bunlarla her gün karşılaştıkları için doktorların sigarayı bırakmaları daha kolaydır sanırız. Onları sigarayı bırakmaya zorlayan nedenler daha güçlüdür ama aşağıdaki nedenlerden dolayı bırakmaları daha kolay değildir:

1. Sağlık açısından risklerin sürekli bilincinde olmak korku yaratır. Bu korku sigara özlemini gidermemizi gerektiren durumlardan birini doğurur.
2. Doktorlar mesleklerinden dolayı büyük bir stres içindedirler ve genellikle sigarasızlığın yarattığı stresi iş yerlerinde gideremezler.
3. Bir de suçluluk duygusunun verdiği stres eklenir. Doktorlar insanlara iyi örnek olmak zorundadırlar. Bu baskı özveri duygusunu güçlendirir.

Doktor sigara özlemini ancak gerçekten hak ettiği ve günlük stresin geçici olarak yok olduğu aralarda giderebilir. Bu yüzden de sigara onun için çok değerlidir. Doktorlar ister istemez uzun süre sigarasız kalan ve ancak ara sıra sigara içen tiryakiler kategorisine girerler. Tiryaki "irade yönteminde" özveride bulunduğuna inandığı için kendini kötü hisseder. Ne verdiği aradan ne de içtiği çay yada kahveden zevk alır. Böylece özveride bulunduğuna inanmaya başlar ve belli çağrışımlardan dolayı her şeyin sorumlusunun sigara olduğunu düşünür. Şu aldatmacalardan kurtulup sigara içemediğiniz için üzülmekten vazgeçerseniz vücudunuz nikotin isterken bile siz büyük bir zevkle kahvenizi içebilirsiniz.

Bir başka zor durum da can sıkıntısıdır, özellikle de stresle bir araya geldiği zaman. Bunun tipik örneklerini şoförler ve küçük çocukları olan ev kadınları yaşarlar. İşleri stresli fakat monotondur. Sigarayı "irade yöntemi" ile bırakmaya çalışan bir ev kadını "yoksun kaldığı" şeyi anımsayacak çok zamanı olduğundan depresyona girer.

Doğru mantık kullanıldığında bu durumun da üstesinden gelinir. Sigarayı bıraktığınızı düşünmekten korkmayın. Sigarayı düşündüğünüzde o lanet canavardan kurtulduğunuz için mutlu olun. Olaya iyimserlikle bakarsanız sigarasızlık bir eğlenceye dönüşür.

Yaşları, cinsiyetleri, zeka dereceleri, meslekleri ne olursa olsun VERDİĞİM TALİMATLARIN HEPSİNE UYAN tiryakiler sigarayı bırakmayı hem kolay hem de eğlenceli bulacaklardır.

36

Başarısızlığın Ana Nedenleri

Sigarayı bırakma girişimleri genellikle iki nedenden dolayı başarısızlığa uğrar. Birincisi diğer tiryakilerin etkisidir. Zayıf bir anınızda veya başkalarıyla birlikteyken biri bir sigara yakar. Bu konuya daha önce ayrıntılı bir şekilde değindim. Tek bir sigara diye hiç bir şey olmadığını anımsayın. Zincirleri kırdığınız için sevinin. Tiryakilerin sizi kıskandığını aklınıza yerleştirin ve onlara acıyın. İnanın acınacak haldeler.

Başarısızlığın ikinci nedeni araya kötü bir gün girmesidir. Sigara içmeyenlerin de sigara içenler gibi iyi ve kötü günleri olduğunu unutmayın. Yaşam inişli çıkışlıdır ve her şey birbirine bağlıdır. “İrade yönteminde” tiryaki yaşadığı ilk kötü günde hemen sigarayı arar ve tabii o kötü gün daha da kötü olur. Sigara içmeyen bir kişi stres ve sıkıntıyla hem fiziksel hem de ruhsal açıdan daha rahat başa çıkabilir.

Sigarasızlığa alışma döneminde kötü bir gün yaşamaktan korkmayın. Eskiden sigara içtiğiniz zaman da kötü günleriniz olduğunu (yoksa bırakmaya karar vermezdiniz) unutmayın. Sigara içemediğiniz için üzüleceğinize kendi kendinize şöyle deyin: “Evet, bu gün pek iyi bir gün değil, ama sigara da bir işe yaramayacak. Yarın daha iyi bir gün olur, şu anda hiç değilse bir artı puana sahibim. O iğrenç sigara alışkanlığından kurtuldum artık.”

Tiryakiler sigaranın kötü yanlarını görmezlikten gelirler. Hiçbir zaman sigara yüzünden öksürmezler, sürekli soğuk algınlığına yakalanırlar. Issız bir yerde arabanız bozulduğunda bir sigara yakarsınız. O sigara yüzünden mutlu mu neşeli mi olursunuz? Tabii ki hayır. Biri sigarayı bırakır bırakmaz yaşamda ters giden her şeyin suçunu sigarasızlığa yüklemeye başlar. Arabanız bozulduğunda: “Eskiden böyle durumlarda bir sigara yakardım.” Diye düşünürsünüz, fakat sigaranın hiçbir sorunu çözmediğini unutur, hayal ürünü bir destek arayarak kendinize eziyet çektirirsiniz. Kendinizi zor bir duruma düşürür, sigara içemediğiniz içi perişan olursunuz, içseniz durumunuz daha da kötü olur. Doğru bir karar aldığınızı biliyorsunuz; bu karardan kuşku duyarak ne diye hâlâ kendinize işkence çektiriyorsunuz?

Unutmayın olumlu düşünmek her zaman için çok önemlidir.

Sigaranın Yerine Kullanılanlar

Birçok kişi sigaranın yerine şeker, sakız, nane şekeri, içinde ot olan sigaralar, haplar kullanır. HİÇBİRİNİ KULLANMAYIN. Bu tür şeyler işinizi kolaylaştırmak yerine yalnızca güçleştirir. Canınız sigara istediğinde ve siz sigara yerine başka bir şey kullandığınızda sigara isteğinizin devam etmesine ve artmasına neden oluyorsunuz. Aslında "Sigara içmeliyim veya bu boşluğu başka bir şekilde doldurmalıyım" diyorsunuz. Bu bir şantajcıya yada inatçı bir çocuğa yenilmek gibidir. Canınız sigara istemeye devam eder ve işkence uzar. Ne olursa olsun kullandığınız şey sigaranın yerine geçmez, çünkü istediğiniz yemek değil nikotindir. Başka bir şey kullanmakla sigarayı düşünmeye devam etmiş oluyorsunuz. Aklınıza şunu yerleştirin:

1. Nikotinin alternatifi yoktur.
2. Nikotine muhtaç değilsiniz. Nikotin besin değil zehirdir. Nikotin özlemi duyduğunuzda yalnızca tiryakilerin bu duyguyu yaşadıklarını sigara içmeyenlerin böyle bir sorunu olmadığını anımsayın. Bu özlemi nikotinin neden olduğu başka bir dert, canavarın ölüm çığlığı olarak görün.
3. Unutmayın! Sigara özlemi yaratır, gidermez. Sigaraya ve sigaranın bir alternatifine muhtaç olmadığınızı ne kadar çabuk anlarsanız o kadar çabuk kurtulursunuz.

Nikotin içeren sakızların yada başka şeylerin yakınından bile geçmeyin. Bunların vücuttaki nikotin miktarını sabit tuttukları ve sizi nikotinsizliğin kötü etkilerinden korudukları için sigarasızlığa alışma dönemini dolaylaştırdıkları söylenir. Aslında aynı nedenlerden dolayı bırakmayı güçleştirirler. Sigara alışkanlığı sürekli sigara özlemi gidermektir. Nikotinin hiçbir yararı yoktur. Sigara içmenizin tek nedeni nikotinsizliğin yarattığı özlemi gidermektir. Bu özlem kaybolunca alışkanlık da yok olur. Zaten özlem o kadar hafiftir ki herhangi bir önlem almak gerekmez. Sigara içmenin asıl sorunu daha önce de söylediğim gibi kimyasal bağımlılık değil aklımızı karıştıran aldatmacalardır. Nikotin içeren sakızlar kimyasal bağımlılığın devam etmesine neden olurlar, kimyasal bağımlılık da psikolojik bağımlılığın uzamasına yol açar.

Sigarayı bırakmış birçok kişi nikotinli sakızlara bağımlıdır. Hâlâ sigara içen sakız bağımlıları da vardır. Sakızın tadının iğrenç olduğunu söyleyerek kendinizi aldatmayın. İlk sigaranızın tadını anımsayın.

Sigaranın diğer bütün alternatifleri nikotinli sakızlarla aynı etkiye sahiptir. "Sigara içemediğime göre boşluğu normal sakız yada şekerle dolduruyorum" düşüncesinden söz ediyorum. Sigarasızlığın yarattığı boşluk besinsizlikten doğan açlıktan ayırt edilmezse de biri birinin yerini tutmaz. Aslında canınızı sigara istetecek bir şey varsa o da kendinizi tıka basa sakızla ve nane şekeri ile doldurmaktır.

Sigara alternatiflerinin en kötü yanı asıl sorunun yani beynimize işlenmiş yanlış inançların devam etmesine neden olmalarıdır. Gripten kurtulduğunuzda bir alternatif arar mısınız? Tabii ki hayır. "Sigaranın yerini tutacak bir şey arıyorum" dediğinizde aslında "Bir özveride bulunuyorum" demiş oluyorsunuz. "İrade yönteminde" yaşanan depresyonlar tiryakinin özveride bulunduğuna inanmasından kaynaklanır. Tiryaki bir sorunun yerine başka bir sorun yaratmıştır. İnsanın kendisini şekerlerle tıka basa doldurması hiç hoş bir şey değildir. Yalnızca şişmanlayıp kendisini kötü hissetmesine arkasından da sigaraya tekrar başlamasına neden olur.

Hiçbir alternatife muhtaç olmadığınızı unutmayın. Sigara özlemi bu zehre karşı duyulan açlıktır ve kısa bir süre içinde yok olacaktır. Bu önündeki birkaç günü atlatmanıza yardımcı olur. Bedeninizi zehirden beyninizi esirlikten ve bağımlılıktan kurtarmaktan zevk alın. İştahınız artarak, daha çok yemek yemeye başlar ve önünüzdeki günlerde birkaç kilo alırsanız endişe etmeyin. Daha sonra değineceğim "uyanma zamanında" sigaranın gereksizliğini keşfettiğiniz an güveniniz artacak ve olumlu düşünce ile yemek alışkanlıkları dahil bütün sorunların üstesinden geleceğinizi göreceksiniz. Sakın yemek aralarında atıştırmayın. Yoksa şişmanlar ve mutsuz olursunuz. Ayrıca sigarayı kesin olarak ne zaman bıraktığınızı da bilemezsiniz. Sorundan kurtulmak yerine yerini değiştirmiş olursunuz.

Beni Sigaraya İtecek Durumlardan Kaçınmalı mıyım?

Şimdiye kadar önerilerim üzerinde hep ısrarla durdum. Sizden ricam bunları tekliften çok talimat olarak görmenizdir. Önerilerim geçerli ve pratik nedenlere dayandığından ve bu nedenler binlerce araştırma tarafından onaylandığından dolayı ısrarlıyım.

Sigarasızlığa alışma döneminde sigara içmeyi heveslendirecek olaylardan kaçınılmalı mı kaçınılmamalı mı sorusuna korkarım kesin bir yanıt veremeyeceğim. Buna herkesin kendisinin karar vermesi gerekiyor. Yine de size yardımcı olacağını umduğum bazı önerilerde bulunabilirim.

Yaşamımızın sonuna dek sigara içmeyi sürdürmemize korkunun neden olduğunu söylemiştim. Bu korkunun iki aşaması vardır.

1. Sigarasın nasıl yaşayabilirim?
   Bir tiryakinin akşam geç saatte dışarıdayken sigarası bittiğinde girdiği panik duygusudur. Sigara özleminden kaynaklanmamıştır, bağımlılığın yarattığı psikolojik korkudur –sigarasız yaşanmaz! Bu korkunun en yoğun halini son sigaranızı içtiğinizde duyarsınız; oysa o anki sigara özleminiz çok daha hafiftir.

   Balıklama atlamayı öğrenmekte olan herkesin yaşadığı türden, bilinmeyene karşı duyulan bir korkudur bu. Atlama tahtası aslında 30 cm. yüksekliktedir ama iki metre gibi gözükür. Suyun derinliği iki metrenin üzerinde olduğu halde insana 30 cm gibi gelir. Atlamak cesaret ister. Başınızı vuracağınızdan eminsinizdir. Atlamak en zordur, ona cesaret edebilirseniz gerisi kolaydır.

   Aslında diğer bakımlardan güçlü bir iradeye sahip tiryakilerin neden sigarayı bırakmayı hiç denemediklerinin veya ancak birkaç saat sigarasız kalabildiklerinin açıklaması budur. Günde bir paket sigara içen tiryakiler vardır, sigarayı bırakmaya karar verdiklerinde bu kararı vermemiş olsalardı içecekleri bir sonraki sigaradan çok daha önce bir sigara yakarlar. Bırakma kararı bir panik yaratır ki, bu da stres doğurur. Bu beynin "yak bir tane" dediği anlardan biridir fakat artık yakamazsınız. Bir şeyden yoksun kalırsınız –stres artar. Beyinden gelen sinyal tekrar başlar –sigorta atar ve siz bir sigara yakarsınız.

   Merak etmeyin. Bu panik yalnızca psikolojiktir. Bağımlılık korkusudur. Aslında nikotine hâlâ bağımlı olduğunuz halde artık tiryaki değilsinizdir. Paniğe kapılmayın! Bana güvenin ve atlayın.

3. Korkunun ikinci aşaması daha uzun bir süre için geçerlidir. Gelecekte bazı durumların sigarasız aynı zevki vermeyeceği veya sigara olmadan güçlüklerle başa çıkılamayacağı korkusu bu ikinci aşamaya örnektir. Endişelenmeyin. Bir kez atladıktan sonra bunun tam tersini düşüneceksiniz.

Sigara içmeyi heveslendirecek olaylardan kaçınma konusunda iki önemli nokta vardır.

1. “Evde sigara tutuyorum, içmesem bile orada olduklarını bilmek bana güven veriyor.”

   Sigaralarını saklayan insanların başarısızlık oranının atanlarınkinden daha yüksek olduğuna inanıyorum. Sanırım bunun nedeni sigarasızlığa alışma döneminde yaşanan kötü bir anda evde hazır bekleyen sigarayı içmenin gayet kolay olmasıdır. Yüzünüzü kızartıp dışarıya çıkarak sigara almanız gerekirse vazgeçme şansınız daha fazladır. Siz dükkana gidinceye kadar sigara isteğiniz geçmiş olur zaten. Yine de başarısızlığın asıl nedeninin tiryakinin işin başında kesin karar vermemesinden kaynaklandığına inanıyorum. Başarının iki anahtarını anımsayın.

   - Kesin karar vermek
   - Artık sigara içmemek zorunda olmamanın zevkine varmak

   Neden evinizde sigara tutarsınız ki? Hâlâ yanınızda sigara taşımak gereksinimi duyuyorsanız, kitabı yeniden okumanızı öneririm. Çünkü bu sizde jetonun daha düşmediği anlamına gelir.

2. “Sigarasızlığa alışma döneminde stresten ve insanlarla birlikte olmaktan kaçınayım mı?”

   Stresten kaçınmanızı öneririm. Baskıyı artırmanın hiçbir anlamı yok. İnsanlarla birlikte olmak konusunda ise tam tersini yapmanızı öneririm. Dışarı çıkın ve yaşamın tadını çıkarmaya başlayın. Bağımlılığınız devam etse bile artık sigaraya muhtaç değilsiniz. Bir partiye gidin ve artık sigara içmek zorunda olmadığınızı müjdeleyin. Yaşamın sigarasız çok daha güzel olduğunu göreceksiniz –bir de küçük canavar bütün zehriyle vücudunuzdan çıktığında her şeyin ne kadar güzel olacağını düşünün.

Sigaradan Kurtulduğunuzu Keşfettiğiniz An

Sigaradan kurtulduğunuzu keşfettiğiniz anı sigarayı bıraktıktan yaklaşık üç hafta sonra yaşarsınız. Gökyüzü birden açılmaya başlar ve o anda beyninize yer etmiş aldatmacaların bütün izleri silinir: Bundan sonra kendinize sigara içmeye gereksinim duymadığınızı söylemek yerine artık son ipin de koptuğunu ve yaşamınızın geri kalan bölümünden bir daha sigara gereksinimi duymadan zevk alabileceğinizi fark ettiğinizi söyleyin. O andan itibaren diğer tiryakileri acınacak insan olarak görürsünüz. “İrade yöntemi” uygulayan tiryakiler artık sigara içmek zorunda olmadıkları için sevinmelerine karşın özveride bulundukları duygusundan bir türlü kurtulamadıkları için bu anı yaşamazlar.

Ne kadar çok sigara içmişseniz bu an size o kadar güzel gelir ve bütün bir yaşam sürer.

Kendimi hayatta çük güzel şeyler yaşamış şanslı bir insan olarak görürüm başıma gelen en güzel şey ise sigaradan kurtulduğumu keşfetmekti. Yaşadığım diğer güzel anları düşündüğümde beni çok mutlu ettiklerini anımsıyorum ama aynı mutluluğu bir kez daha duyamıyorum. Ama artık sigara içmemenin verdiği sevinç aklımdan hiç çıkmıyor. Bugün moralim bozuk olduğunda ve bir destek aradığımda o iğrenç ota bağımlı olmamamın ne kadar güzel olduğunu düşünürüm. Sigarayı bıraktıktan sonra benimle temasa geçen kişilerin yarısı da yaşamlarındaki en güzel olayın sigaradan kurtulmak olduğunu anlatırlar. Sizi o kadar güzel bir yaşam bekliyor ki!

Bu yazdığım kitap ve düzenlediğim seanslardan edindiğim beş yıllık deneyim sayesinde birçok tiryakinin sigaradan kurtulduğunu anladığı anın yukarıda söylediğim gibi üç hafta değil birkaç gün sonra gerçekleştiğini öğrendim.

Ben o duyguyu daha son sigaramı söndürmeden önce yaşamıştım. Tek kişilik seanslar yaptığım ilk zamanlarda bazen karşımdaki tiryaki daha seans bitmeden “tamam başka bir şey söylemenize gerek yok, Allen. Her şeyi anladım, artık bir daha sigara içmeyeceğimi biliyorum.” Derdi. Grup seanslarında kişiler bir şeş söylemeseler de ben olayın ne zaman gerçekleştiğini bilirim. Aldığım mektuplarda okuyucular bazen daha kitabı okurken bu anı yaşadıklarını yazıyorlar.

İşin mantığını anlayıp talimatların hepsine uyarsanız sigaradan hemen kurtulursunuz.

Bugün gruplarıma vücudun duyduğu nikotin eksikliğinin yaklaşık beş gün sürdüğünü ve aşağı yukarı üç hafta içinde kişinin özgürlüğüne kavuştuğunu söylüyorum. Bir bakıma böyle bir süre vermek hoşuma gitmiyor. Bunun iki nedeni var. Birincisi bazı insanların kendilerini beş gün veya üç hafta eziyet çekeceklerine hazırlamaları. İkincisi kişinin kendini “Beş gün veya üç hafta dişimi sıkarsam sonunda harika bir şey olacak.” düşüncesiyle inandırması. Belki o beş günü veya üç haftası iyi geçer de ondan sonra herkesin başına gelebilen, sigarayla ilgisi olmayan kötü bir gün yaşar. Sigaradan kurtulduğunu hissetmeyi bekleyen kişi kendini birden bir depresyonun içinde bulur ve güvenin sarsılmasına yol açabilir.

Hiç süre vermezsem bu kez kişi yaşamının sonuna dek bir şey olsun diye bekler. Sigarayı “İrade yöntemi” ile bırakmaya çalışanlar büyük bir olasılıkla bu yüzden

başarısızlığa uğrarlar. Önce insanın sigaradan kurtulduğunu hemen fark ettiğini söylemeyi düşünüyordum fakat bu kez de hemen fark edemeyenler güvenlerini yitirip o anın hiç gelmeyeceğini düşüneceklerdi.

İnsanlar bazen o beş gün, üç hafta sürelerinin önemi olup olmadığını merak ediyor, kendi uydurmam mı olduğunu soruyorlar. Bu süreler tabii kesin değil ama yıllardır edindiğim sayısız deneyimlere dayanıyor. Yaklaşık beş gün sonra kişi sigaradan başka şeyler de düşünmeye başlar. Çoğu tiryaki sigaradan kurtulduğunu bu süre içinde keşfeder. Eskiden hemen sigaraya başvurduğunuz bir stres anını yada sigarasız zevk alamadığınız toplumsal olayları birdenbire yalnızca sigarasız geçirmekle kalmaz sigara düşüncesini aklınıza bile getirmezsiniz. O andan itibaren iş çocuk oyuncağına döner. Artık özgür olduğunuzu bilirsiniz.

Sigarayı “irade yöntemi” yardımıyla bırakmaya çalıştığım zamanlarda başkalarının da söylediği gibi en ciddi girişimlerin bile yaklaşık üç hafta sonra başarısızlığa uğrama tehlikesiyle karşı karşıya geldiğini fark ettim.

Sanırım bunun nedeni şudur: Sigara içme gereksinimi yok olur. Kişi kendine bunu kanıtlamak ister ve bir sigara yakar. Tadını beğenmez ve bağımlılıktan kurtulduğunu kanıtlamış olur. Fakat vücuduna üç haftadır yoksun bıraktığı nikotini yine vermiştir. Sigarasını söndürür söndürmez nikotin vücudunu terk etmeye başlar. Şimdi içinden bir ses: “Daha kurtulamadın, bir tane daha iç.” diye fısıldar.

Bir sonraki sigarayı hemen yakmaz, çünkü yeniden bağımlılık kazanmak istemez. Şöyle biraz zaman geçmesini bekler. Bundan sonraki ilk denemede “Geçen sefer tekrar başlamadım, şimdi bir tane daha içersem yine bir zararı olmaz.” diye düşünür. Fakat yanlış yola girmiştir bile.

Bu sorunun çözümü sigaradan kurtulduğunuzu hissetmeyi beklemek yerine son sigaranızı söndürdükten sonra artık sigara olayının kapandığını kabul etmektir. Yapabileceğiniz her şeyi yaptınız. Nikotini kestiniz. Artık dünyadaki hiçbir güç özgürlüğünüzü elinizden alamaz. Şimdi artık yaşamdan zevk almaya bakım, böylece sigaradan kurtulduğunuzu fark etmeniz fazla uzun sürmez.

Son Sigara

Zaman konusunda karar verdiğiniz an son sigaranızı içmeye hazırsınız demektir. Yalnız önce aşağıdaki iki önemli noktayı inceleyin.

1. Başaracağınıza inanıyor musunuz?
2. Kendinizi üzgün yada huzursuz mu hissediyorsunuz yoksa yakında olacak harika şeyin heyecanı içinde misiniz?

Hâlâ emin değilseniz kitabı bir kez daha okuyun.

Kesin kararınızı verdiyseniz son sigaranızı için. O sigarayı tek başınıza ve bilinçli olarak için. Çektiğiniz her nefese, tadına, kokusuna, kansere yol açan ve ciğerlerinize dolan dumanına, damarlarınızda biriken zehir maddelerine ve bedeninize giren nikotine dikkat edin.

Söndürdüğünüzde bütün bunları bir daha tekrarlamak zorunda olmamanın ne kadar güzel olacağını düşünün. Esirliği özgürlükle değişmek karanlıklar dolu bir dünyadan çıkıp güneş içine girmek gibi sevinç verici bir olaydır.

40

Son Bir Uyarı

Sigaraya başlamadan önceki zamana dönebilme şansına sahip hiçbir tiryaki bugünkü aklıyla sigaraya başlamazdı. Bana gelen birçok kişi sigarayı bırakmalarına yardımcı olabilirsem bir daha sigaraya dokunmamaya kararlıdır. Yine de sigarayı bırakmayı başarmış birçok kişi yıllarca mutlu bir yaşam sürdükten sonra yeniden tuzağa düşüyor.

Bu kitabın sigarayı bırakmanızda size çok yardımcı olacağına inanıyorum. Yalnız bir uyarıda bulunacağım. Sigarayı kolaylıkla bırakan tiryakiler aynı kolaylıkla yeniden başlarlar.

SAKIN BU TUZAĞA DÜŞMEYİN.

Ne kadar zamandır sigara içmediğinizi yada bir daha başlamamak konusunda kendinize ne kadar güvendiğinizi bir kenara bırakıp bundan sonra hiçbir nedenden dolayı sigara içmemeyi yaşamınızın temel ilkesi haline getirin. Tütün endüstrisinin reklam için harcadığı milyarları hiçe sayıp bunun ölüme yol açan bir numaralı zehir olduğunu anımsayın. Eroin çekmeye kalkışmazsınız oysa Batı toplumunda nikotinden ölenlerin sayısı eroin yüzünden ölenlerinkinden çok daha yüksektir.

Unutmayın tek bir sigaranın size vereceği hiçbir şey yoktur. Giderilmesi gereken bir özleminiz olmadığı gibi tadı da iğrenç gelecektir. Yalnızca vücudunuza nikotin sağlayıp içinizdeki fısıltıyı başlatacaktır: “Bir sigara daha yak.” Sonra bir süre kendinizi perişan hissetmekle o iğrenç kısır döngüye geri dönme arasında seçim yapma durumuna düşersiniz.

Beş Yıllık Deneyim

Bu kitabın ilk baskısından beri hem kitabın hem de düzenlediğim seansların sayesinde beş yıllık bir birikimim oldu. Başlangıçta çok savaş verdim. Uzmanlar yöntemime burun kıvırdılar. Bugün ise seanslarıma katılmak için dünyanın her köşesinden tiryaki geliyor. Bunların içinde diğer her meslek sahibinden daha fazla doktor var. Bu kitap İngiltere'de sigarayı bırakma konusunda en etkili yardımcı olarak görülüyor ve ünü yurtdışında da hızla yayılıyor.

Ben bir hayırsever değilim. Tamamen kişisel nedenlerden dolayı bana zevk verdiği için sigarayla savaşıyorum –kesinlikle sigara içenlerle değil. Ne zaman bir tiryakinin sigarayı bıraktığını duysam benimle ilgisi olmasa bile içime bir sevinç dolar. Yıllardır aldığım bilince teşekkür mektubu bende sonsuz bir mutluluk yaratır.

Çok kez hayal kırıklığına da uğradım tabii. Buna iki kategoriye ayırdığım tiryakiler neden oldu. Sigarayı kolaylıkla bırakan fakat özellikle de geçen bölümdeki uyarıya rağmen sonra yeniden başlayan ve bir daha bırakamayan tiryakilerin sayısı beni çok üzüyor. Bu yalnızca okuyucular için değil aynı zamanda seanslarıma katılan kişiler için de geçerlidir.

Yaklaşık iki yıl önce bir adam vardı. Çok üzgündü, ağlıyordu. "Bana bir hafta boyunca sigara içmemem için yardımcı olursanız size 1000 pound vereceğim. Bir hafta dayanabilirsem başaracağımı biliyorum." dedi. Belli bir ücret aldığımı ve onun dışında para vermesine gerek olmadığını söyledim. Grupların birine katıldı ve o kadar kolay başardı ki, kendisi de şaşırdı. Sonra bana çok nazik bir teşekkür mektubu gönderdi.

Seanslara katılanlara ayrılmadan önce son olarak "Sakın unutmayın bir daha bir tek tane bile sigara içmek yok." derim. Bu adam giderken "Hiç merak etmeyin, Allen bir bıraktım mı bir daha hiç içmem." dedi.

Uyarımı tam olarak anlamadığını fark etmiştim. "Şimdi ne düşündüğünüzü biliyorum ama altı ay sonra?" diye sorduğumda bana "Allen, bir daha hiç sigara içmeyeceğim" yanıtını verdi.

Yaklaşık bir yıl sonra yeniden aradı. "Allen, Noel'de küçük bir puro içtim ondan beri günde yine iki paket sigara içmeye başladım. Ona "İlk telefon görüşmemizi anımsıyor musunuz) Sigaradan o kadar nefret ediyordunuz ki bir hafta boyunca sigara içmemenizi sağlarsam bana 1000 pound ödemeyi önermiştiniz." dediğimde "Anımsıyorum. Ne kadar aptallık ettim değil mi?" dedi. "Bir daha sigara içmeyeceğinize dair verdiğiniz sözü anımsıyor musunuz?" diye sorduğumda "Biliyorum çok geri zekalıyım." diye yanıtladı.

Bu şuna benziyor. Boğazına kadar bataklığa batmış ve yakında tamamen batacak bir insana rastlıyorsunuz, dışarı çekiyorsunuz, size teşekkür ediyor ve altı ay sonra yeniden içine atlıyor.

Aynı adamın daha sonra katıldığı başka bir seansta söyledikleri çok ilginçti.

"İnanır mısınız, oğluma yirmi birinci yaş gününe kadar sigara içmezse 1000 pound vereceğimi söyledim ve verdim. Şimdi yirmi iki yaşında ve baca gibi sigara içiyor. Bu kadar aptal olduğuna inanamıyorum."

"Oğlunuza nasıl aptal dediğinizi anlamıyorum. O hiç değilse yirmi iki yıl tuzağa düşmemeyi başarmış ve kendisini ne gibi bir felaketin beklediğini de daha bilmiyor. Oysa siz biliyordunuz, yine de ancak bir yıl dayanabildiniz." karşılığını verdim.

Sigarayı kolaylıkla bırakan fakat sonra yeniden başlayan tiryakiler başlı başına bir sorun oluştururlar. Onlara yardımcı olabilmek için yakında ikinci bir kitap çıkaracağım. Bu arada siz sigarayı bırakırsanız LÜTFEN RİCA EDİYORUM AYNI HATAYA BİR KEZ DAHA DÜŞMEYİN. Tiryakiler bu kişilerin bağımlılıkları devam ettiği ve sigarayı özledikleri için yeniden başladıklarını sanırlar. Aslında bırakmakta hiç güçlük çekmedikleri için sigaradan artık korkmazlar ve "Arada bir içmemde bir sakınca yok, bir daha bağımlılık kazansam bile yine bırakırım nasıl olsa." diye düşünürler. Korkarım olay bu kadar basit değil. Sigarayı bırakmak kolay da bağımlılığı kontrol altında tutmak olanaksızdır. Sigarayı bırakmanın en önemli şartı sigara içmemektir.

Beni hayal kırıklığına uğratan ikinci kategori ise bırakmayı denemeye cesaret bile edemeyecek derecede korkanlar yada denese bile çok savaş verenler kategorisidir. Buradaki temel sorunlar şunlardır.

1. Başaramamaktan korkmak. Başaramamak ayıp değil ama hiç denememek büyük aptallık. Olaya söyle bakın: Bir yere gizleniyorsunuz fakat sizi arayan yok! En kötü durumda başaramazsınız o zaman da durumunuz şimdikinden daha kötü olmaz. Başarırsanız ne kadar iyi olacağını düşünün. Fakat denemezseniz başarısızlığınızı garantilemiş olursunuz.
2. Paniğe kapılmaktan ve kendini perişan etmekten korkmak. Bu yüzden endişe etmenize hiç gerek yok. Bundan sonra hiç sigara içmemenin size ne gibi bir felaket getireceğini düşünün. Hiç. Sigara içmeye devam ettiğiniz zaman ise başınıza felaketler gelecek. Panik sigaradan kaynaklanır ve kısa sürede yok olur. En büyük kazanç bu korkudan kurtulmaktır. Yoksa tiryakilerin kollarının bacaklarının kesilme riskine sigaradan aldıkları zevkten dolayı mı katlandıklarını sanıyorsunuz? Paniğe kapıldığınızda derin bir nefes almanız yeterlidir. Başkaları moralinizi bozarsa onlardan uzaklaşın. Bir garaja, boş bir büroya yada başka bir yere gidin.

   Ağlamak istediğinizde utanmayın. Ağlamak gerginliği atmanın en iyi yoludur. İçinden geldiği gibi ağlamak insanları her zaman rahatlatmıştır. Oğlan çocuklarının ağlamamaları gerektiğini söylediğimizde çok büyük kötülük yaparız. Zavallılar gözyaşlarını tutarlar ama dişleri, birbirine vurmaktan zangırdar. Duyguları dışa vurmak uzun süre erkekliğe yakıştırılmadı. Fakat insanlar duygularını içlerine atmak için değil dışarı göstermek için yaratılmışlardır. Bağırın, çağırın, tepinin, kartonları dolapları tekmeleyin. Verdiğiniz savaşı, kaybetmemeniz gereken bir boks maçı olarak görün.
   Zamanı kimse durduramaz. Her geçen dakika içinizdeki canavar biraz daha ölür. Kaçınılmaz başarınızı kutlamaya başlayın.

3. Talimatlarıma uymamak. İnanılması güç ama bazı tiryakiler "Yönteminiz bende etkili olmadı" diyorlar. Sonra talimatlarımı –yalnızca bir tanesini değil tümünü –nasıl hiçe saydıklarını anlatıyorlar. (Açıklığa kavuşturmak için bölümün sonunda bir kontrol listesi vereceğim.)
4. Talimatlarımı yanlış uygulamak. En önemli hatalar:
   a) "Sigarayı düşünmekten vazgeçemiyorum." Tabii vazgeçemezsiniz ve denemeye kalkarsanız korku ve mutsuzluk yaratırsınız. Bu akşamları uykuya dalmak gibi bir şeydir: Siz denedikçe güçleşir. Ben her sabah kalkarken yada her akşam yatarken yüzde doksan sigarayı düşünürüm. Önemli olan ne düşündüğünüzdür. "Canım öyle çok

sigara istiyor ki!” yada “Ne zaman özgür olacağım?” diye düşünürseniz durum kötü. “YAŞASIN, artık özgürüm!” diye düşünürseniz mutlu olursunuz.

b) “Bu bedensel bağımlılık ne zaman kaybolacak?” Nikotinin vücudunuzu terk etmesi uzun sürmez ama vücudun ne zaman nikotin istemekten vazgeçeceğini söylemek olanaksız bir şeydir. İnsanın kendisini boş ve güvensiz hissetmesi normal açlık, üzüntü veya stres tarafından kaynaklanır. Bu yüzden “irade yöntemi” uygulayan tiryakiler sigarayı kesin olarak ne zaman bıraktıklarını tam olarak bilmezler. Vücut nikotin istemezse ve siz yalnızca açlık duyarsanız veya stres içindeyseniz beyin hâlâ “Bu senin sigara istediğin anlamına gelir” der. İşin komik tarafı nikotin isteğinin geçmesini beklemenize gerek yoktur, zaten o kadar hafiftir ki fark edilmez bile. Biz onu bir istek olarak biliriz: “Canım şimdi sigara istiyor.” Diş doktorundan çıktığınızda çenenizdeki ağrının geçmesini mi beklersiniz? Tabii ki hayır. Günlük yaşamınıza devam edersiniz. Çeneniz ağrısa da mutlusunuzdur.

c) “Sigardan kurtulduğunuzu fark edeceğiniz anın gelmesini beklemek.” Bunu beklerseniz yalnızca bir korku daha yaratmış olursunuz. Bir kez “irade yöntemi” ile üç hafta boyunca sigarasızlığa dayanmıştım. Sigarayı bırakmış eski bir okul arkadaşıma rastladım. Nasıl olduğumu sorduğunda “Üç haftadır idare ediyorum.” Dedim. “Ne demek üç haftadır idare etmek?” diye sordu. Ben de üç haftadır sigara içmediğimi söyledim. Bunun üzerine bana “Peki şimdi ne yapacaksın? Yaşamının gerisini idare etmekle mi geçireceksin? Ne bekliyorsun ki? Başardın artık. Artık tiryaki değilsin.” dedi.

Kendi kendime “Haklı, neyi bekliyorum ki?” diye düşündüm. Ne yazık ki o zamanlar tuzağın mekanizmasını bilmiyordum ve kısa bir süre sonra yeniden başladım. Fakat bu noktayı aklımın bir köşesine koydum. Son sigaranızı söndürdüğünüz an sigarayı bırakmış oluyorsunuz. Önemli olan ilk andan itibaren sigara içmemekten mutluluk duymaktır.

d) “Canım hâl^sigara istiyor.” O zaman aptalsınız. “Sigarayı bırakmak istiyorum.” dedikten sonra nasıl “Bir sigara içmek istiyorum” dersiniz? Bu bir çelişkidir. “Bir sigara içmek istiyorum dediğiniz zaman “Ben bir tiryaki olmak istiyorum” demiş olursunuz. Sigarayı bırakmış kişiler sigara içmek istemezler. Ne istediklerini bilirler. Kendinizi cezalandırmaktan vazgeçin artık.

e) “Benden geçti artık.” Neden ki? Yapmamanız gereken tek şey kendinizi zehirlememektir. Yaşamınıza son vermek zorunda değilsiniz. Bakın, çok kolay. Önünüzdeki bir kaç gün biraz sıkıntı çekeceksiniz. Vücudunuz nikotin isteyecek. Bu süre içinde hep şunu düşünün: Eskisinden daha kötü bir durumda değilsiniz. Sigara içtiğiniz süre içinde de sigarasız kalabiliyordunuz, uyurken, kilisede, süpermarkete veya kütüphanelerde. O zamanlar buna pek aldırmıyordunuz. Şimdi bırakmazsanız yaşamınızın sonuna dek sigarasızlıktan yakınacaksınız. Sigara yemeğin, içkinin, arkadaş partilerinin zevkini artırmaz tam tersine azaltır. Vücudunuzun hâlâ nikotin istediği zamanlar bile güzel bir yemek veya arkadaş toplantıları hoş olaylardır. Yaşam çok güzel bir şeydir. Aralarında tiryakiler de olsa insanların içine girin. Unutmayın yoksunluk duyan siz değilsiniz, tiryakilerdir. Hepsi teker teker sizin yerinizde olmaya can atar. İlk olmanın ve dikkatleri üzerinize çekmenin tadını çıkarın. Sigarayı bırakmak, üzerinde bol bol konuşulabilecek güzel bir konudur, özellikle de tiryakiler sizin hoşnut ve mutlu olduğunuzu görünce. Hayranlık içinde

yüzeceksiniz. Buradan önemli olan yaşamın başından beri keyfini çıkarmak. Tiryakileri kıskanacak hiçbir neden yok. Tiryakiler sizi kıskanacak.

f) “Kendimi perişan ve gergin hissediyorum.” Bu ancak talimatlarıma uymazsanız başınıza gelir. Sorun nerede onu bir düşünün. Bazıları söylediğim her şeyi anlar, her şeye inanır ama işin başında sanki felaket bir şey olacakmış gibi dünyanın sonu gelmiş havasına girer. Yalnızca kendi isteğinizi değil aynı zamanda dünyadaki bütün tiryakilerin özendiği bir şeyi yapıyorsunuz. Sigarayı bırakmış herkes – hangi yöntemle olursa olsun- ruhsal dengesine kavuşur ve sigarayı düşündüğü zaman içinden “YAŞASIN! ARTIK ÖZGÜRÜM!” diye sevinir. Sizin de amacınız buysa daha ne bekliyorsunuz ki? İşe bu düşünceyle başlayın ve sonun kadar öyle devam edin. Kitabın geri kalan bölümü size başka bir alternatif olmadığını gösterecektir.

KONTROL LİSTESİ

Aşağıdaki talimatlara uyarsanız başarısızlığa neden kalmaz.

1. Bir daha içinde nikotin olan hiçbir şey içmeyeceğinize, çiğnemeyeceğinize veya yemeyeceğinize dair resmi bir ant için ve buna sadık kalın.
2. Şunu aklınızdan çıkarmayın: Vazgeçtiğiniz hiçbir şey yok. Sigara içmeyen bir insan olarak her bakımdan daha iyi durumda olacaksınız (bunu zaten hep biliyordunuz.) Sigara içmek için hiçbir mantıklı neden olmadığı halde sigaradan bir tür zevk yada destek aldığınızı sanıyor olmalısınız –yoksa içmezdiniz. Sigara ne gerçek bir zevk nede gerçek bir destektir. Bu sonradan acı duymamak çok hoş olduğu için başınızı duvara vurmak gibi bir yanılgıdır.
3. Sigaradan vazgeçmeyecek tiryaki yoktur. Siz bu sinsi tuzağa düşmüş milyonlardan yalnızca birisiniz. Bir zamanlar sigarayı bırakamayacaklarını düşünen diğer milyonlarca tiryaki gibi sonunda siz de bırakacaksınız.
4. Sigaranın avantajlarıyla dezavantajlarını ne kadar çok tartarsanız tartın hep aynıdır: “Geri zekalılık etme, sigarayı bırak.” Bu hiç değişmeyecek. Hep böyleydi yine böyle kalacak. Kararınızın doğruluğuna inandıktan sonra kuşku duyup kendinize eziyet çektirmeyin.
5. Sigarayı düşünmekten korkmayın, sürekli düşünüyorsanız da merak etmeyin. Yalnız bundan sonra sigarayı şu şekilde düşünmelisiniz: “YAŞASIN! ARTIK SİGARA İÇMİYORUM!”
6. Sigaranın yerine başka bir şey kullanmayın. Sigaralarınızı SAKLAMAYIN. Tiryakilerle birlikte olmaktan KAÇINMAYIN. Artık sigara içmiyorsunuz diye yaşam tarzınızı DEĞİŞTİRMEYİN.

Yukarıdaki talimatlara uyarsanız sigaradan kurtulduğunuzu yakında anlarsınız. Fakat:

7. O anın gelmesini beklemeyin. Hiçbir şey olmamış gibi yaşamınıza devam edin. Güzel günlerin tadını çıkarın kötü günleri de atlatmaya çalışın. Bu sayede o anı fazla beklemezsiniz.

Batan Gemideki Tiryakilere Yardım Edin

Tiryakiler bugünlerde bir panik içindeler. Toplumda bazı şeylerin değiştiğinin farkındalar. Bugün artık sigara içmek tiryakiler arasında bile anti sosyal bir davranış olarak görülüyor. Olayın sona yaklaştığının siz de farkındasınız. Milyonlarca tiryaki sigarayı bırakıyor diğerleri de bunun bilincinde.

Ne zaman bir tiryaki sigarayı bıraksa geride kalanlar kendilerini kötü hissederler. Tiryakiler bir kağıda sarılmış kuru yapraklar için o kadar para vermenin, onları yakıp kansere yol açan katranlı maddeleri ciğerlerine doldurmanın komik olduğunu içgüdüsel olarak bilirler. Bu olayı hâlâ bir aptallık olarak görmüyorsanız yanan bir sigarayı kulağınıza sokmaya çalışın ve kendinize aradaki farkı sorun. Tek fark bu şekilde bedeninize nikotin vermemiş olmanızdır. Ağzınıza sigara koymaktan vazgeçebilirseniz nikotine gereksinim duymazsınız.

Tiryaki sigara içmesine hiçbir mantıklı açıklama getiremez fakat başkaları da içtiği için kendisini o kadar kötü hissetmez.

Tiryakiler sigara yüzünden hem kendilerini hem de başkalarını aldatırlar. Buna zorunludurlar. Saygınlıklarını tamamen yitirmemek için kendi kendilerine aldatmacalar yaratırlar. Alışkanlıklarını hem kendilerine hem de başkalarına karşı haklı çıkarmak gereksinimi duyarlar. Bu yüzden sürekli sigaranın hayal ürünü avantajlarının reklamını yaparlar. Tiryaki sigarayı “irade yöntemi” ile bırakmaya çalışırsa sürekli bir şeyden yoksun kaldığı duygusuna kapılır ve yakınır. Bu tiryakiler için sigara içmeye devam etmekte ne kadar haklı olduklarının kanıtıdır. Bir tiryaki sigarayı bırakmayı başardığında sağlığına zarar vermeye ve gereksiz para harcamaya son verdiği için mutludur. Fakat bunun için kendini haklı çıkarmaya çalışmaz, etrafta sigara içmemenin ne kadar harika olduğunu abartılı bir şekilde duyurmaz. Bunu ancak biri ona sorduğu zaman anlatır. Fakat tiryakiler istemedikleri şeyleri duymamak için zaten bir şey sormazlar. Unutmayın, tiryakiler korku yüzünden sigara içerler ve sigara içmemenin avantajlarını görmezlikten gelirler. Ancak sigarayı bırakmaya niyetlendikleri zaman bu konuyla ilgilenirler.

Tiryakilere yardımcı olun. Korkularını silin. Sağlığa zarar vermek zorunda olmamanın, sabahları kalkınca öksürmek ve nefes darlığı çekmek yerine sağlıklı ve zinde olmanın, esirlikten kurtulmanın, o kara lekeler olmadan yaşamdan zevk alabilmenin ne kadar güzel olduğunu anlatır.

Yada en iyisi bu kitabı okumalarını sağlayın. Morallerini bir de havayı kirlettikleri veya pis oldukları gibi saldırılarla bozmayın. Sigarayı bırakmış kişilerin bu konuda en kötü oldukları söylenir. Bunda doğruluk payı vardır ve sanırım “irade yönteminden” kaynaklanır. Tiryaki alışkanlığından kurtulmuştur fakat beynindeki aldatmacaların izleri olduğu gibi durduğundan bir bakıma hâlâ özveride bulunduğunu düşünür. Çabuk kırılır ve doğal bir karşı koyma mekanizmasından dolayı saldırılarda bulunur. Bu kendisine yardımcı olabilir ama diğer tiryakilere hiçbir yararı yoktur. Yalnızca onların savunmaya geçmelerine, kendilerini daha da perişan hissetmelerine ve sigara gereksinimlerinin artmasına neden olur.

Toplumdaki sigara imajının değişmesi milyonlarca kişinin sigarayı bırakmasına neden olduğu halde sigarayı bırakmalarını kolaylaştırmaz. Tam tersine olayı büyük bir ölçüde güçleştirir bile. Bugün tiryakilerin çoğu sigarayı sağlık nedeniyle bıraktığını düşünür.

Bu aslında doğru değildir. Sağlık sigarayı bırakmanın en büyük nedenidir gerçi ama tiryakiler yıllardır sağlığa aldırmadan ölümüne sigara içerler. Asıl neden toplumun artık sigaranın gerçek halini, yani kötü bir uyuşturucu bağımlılığı olduğunu görmesidir. Zevk zaten hep hayaldi. Toplumdaki bu değişiklik, hayali ortadan kaldırdığı için tiryakinin artık tutunacak hiçbir dalı kalmaz.

Londra metrosunun tamamında uygulanan sigara yasağı bu ikilemin klasik bir örneğidir. Tiryaki ya “Peki, eğer metroda sigara içemezsem başka bir taşıt kullanırım.” diye düşünür ve metro idaresi büyük kayıplar yaşar, yada “Tamam, bu hiç değilse daha az sigara içmeme neden olur.” Der. Metroda içeceği ve zaten zevk almayacağı bir yada iki sigaradan bir saatliğine vazgeçecektir. Fakat bu zorunlu yoksunluktan dolayı yalnızca ruhsal bakımdan eziyet çekmekle ve ödülünü beklemekle kalmaz bir de vücudu acil olarak nikotin istemeye başlar –ve birazdan yakacağı ilk sigara ona en çok keyif verecektir.

Zorunlu yoksunluk sigara tüketimini azaltmaz çünkü tiryaki içebildiği an çok daha fazla sigara içer ve böylelikle sigaranın ne kadar değerli bir şey olduğu düşüncesi onaylanmış olur. Zorunlu yoksunluğun en hain yanı hamile kadınlar üzerindeki etkisidir. Zavallı geçlerin sonunda bağımlılık kazanmalarını sağlayan reklam bombardımanına tutulmasına göz yumarız. Sonra kafalarındaki yanlış inançlardan dolayı sigaraya gereksinim duyduklarını sandıklarında yaşamlarının herhalde en büyük stresine girerler, çünkü tıp onlara bebeğe zarar vermek istemiyorlarsa sigarayı bırakmalarını söyler. Bir çoğu istediği halde bırakamaz ve yaşamı boyunca suçluluk duygusu çeker. Birçoğu bırakır ve bıraktığına sevinip “Harika bunu bebeğim için yapıyorum dokuz ay sonra ben de kurtulmuş olurum zaten.” diye düşünür. Sonra sancılarla birlikte doğumdan korku başlar derken dünyanın en güzel duygularından biri yaşanır. Sancılar ve korku geçmiş bebek doğmuştur. Eski çağrışım mekanizması yeniden başlar. Asılsız inançların izleri hâlâ duruyordur ve daha neredeyse göbek bağı kesilmeden genç annenin ağzına bir sigara yerleşir. O sonsuz sevinci içinde sigaranın tadının ne kadar iğrenç olduğunu fark etmez bile. Yeniden başlamak niyetinde değildir. “Yalnızca tek bir sigara.” diye düşünür. Çok geç! Bağımlılık kazanmıştır bile. Nikotin bedenine girmiş eski arzu yeniden ortaya çıkmıştır. Hemen olmasa bile doğum sonrası yaşanan depresyon zamanında düzenli olarak sigara içmeye başlar.

Eroin kullanmak yasal bir suç olarak görüldüğü halde toplumumuz haklı olarak şu soruyu sorar: “Bu zavallı insanları kurtarmak için ne yapabiliriz?” Tiryakilere de aynı davranışı göstermemiz gerekir. Tiryaki sigarayı istediği için değil içmesi gerektiğine inandığı için içer ve eroinmanlardan farklı olarak yıllarca ruhsal ve fiziksel eziyet çeker. Hızlı ölümün yavaş ölümden iyi olduğunu söyleriz hep. Bu yüzden tiryakiyi kıskanmanıza hiç gerek yoktur, ona acımalısınız.

Sigara İçmeyenlere Bir Öğüt

SİGARA İÇEN ARKADAŞLARINIZIN VEYA YAKINLARINIZIN BU KİTABI OKUMASINI SAĞLAYIN.

Önce kitabın içeriğini inceleyin ve kendinizi sigara içen bir kişinin yerine koyun. Tiryakiyi bu kitabı okumaya yada sağlığına verdiği zarar ve gereksiz bir şekilde harcadığı para yüzünden sigarayı bırakmaya zorlamayın. O bunu sizden daha iyi bilir. Tiryaki sigarayı zevk aldığı yada istediği için içmez. Saygınlığını yitirmemek için hem kendisini hem de başkalarını sigaradan zevk aldığına inandırmaya çalışır. Sigaraya bağımlı olduğunu, ancak onun sayesinde rahatladığını, sigaranın kendisine cesaret ve güven verdiğini ve onsuz bir yaşamın zevksiz olacağını sandığından dolayı sigara içer. Sigarayı bırakmaya zorlandığı zaman kendisini tuzağa düşmüş bir hayvan gibi hisseder ve daha çok sigara içmek ister. Belgi gizli gizli içmeye başlar ve onun için sigaranın değeri artar.

Siz madalyonun öbür tarafına ağırlık verin. Onu sigarayı bırakmış kişilerle bir araya getirin (milyonlarca var.) Onlar, ona bir zamanlar kendilerinin de yaşamlarının sonuna dek sigaradan kurtulamayacaklarını sandıklarını ve yaşamın sigarasız ne kadar güzel olduğunu söyleyeceklerdir.

Bırakabileceğini düşündüğü an sizi dinlemeye başlayacaktır. İşte o zaman ona sigara özleminin yarattığı aldatmacaları, sigaranın ona enerji vermek yerine güvenini yok ettiğini, sinirli ve gergin olmasına neden olduğunu anlatabilirsiniz.

O zaman bu kitabı okumaya hazır olabilir. Akciğer kanseri, kalp hastalıkları vs. ile bombardıman edilmeyi bekleyecektir. Ona bu kitabın konuya bambaşka bir açıdan yaklaştığını ve yalnızca küçük bir bölümünün hastalıkları içerdiğini belirtin.

SİGARASIZLIĞA ALIŞMA DÖNEMİNDE ONA YARDIMCI OLUN.

Sigarayı bırakmış kişi eziyet çekse de çekmese de çekiyormuş diye kabul edin. Sigarayı bırakmanın ne kadar kolay olduğunu söyleyerek içinde bulunduğu güç durumu önemsemezlik etmeyin, o bırakmanın kolay olduğunu kitaptan öğrenir. Sürekli onunla ne kadar gurur duyduğunuzu, çok daha iyi göründüğünü, çok daha güzel koktuğunu ve kolay kolay nefes aldığını söyleyin. Ona destek olmaya devam etmeniz çok önemlidir. Bir tiryaki sigarayı bırakmaya çalıştığında arkadaşlarının ve yakınlarının sevinci ve ilgisi ona başlangıçta çok yardımcı olur. Fakat insan ne yazık ki, çabuk unutur bu yüzden onu övmeyi bilinçli olarak sürdürün.

Sigaradan söz etmiyor diye unuttuğunu sanıp anımsatmak istemeyebilirsiniz. “İrade yönteminde” anımsatmak istemeyebilirsiniz. “İrade yönteminde” bunun tam tersi olur, tiryaki sigaradan başka bir şey düşünmez. Siz konuyu açmaktan kaçınmayın ve ona övgü yağdırmaya devam edin. Anımsatılmak istediği zaman o size söyler.

Sigarasızlığa alışma döneminde fazla strese girmemesini sağlamaya gayret edin. Yaşamına küçük sevinçler ve keyiflerle renk katmaya çalışın. Bu sigara içmeyen için de zor bir zamandır. Gergin bir kişinin siniri diğerlerine de yansır. Moralinin bozuk olmasına karşı kendinizi hazırlayın. Sinirini sizden çıkarmaya çalışırsa hemen karşılığını vermeyin, o anda aslında sizin övgünüze ve acımanıza gereksinim duyar. Sinirli olduğunuz zaman ona göstermemeye çalışın.

Sigarayı “İrade yöntemi” ile bırakmaya çalıştığım zamanlar uyguladığım taktirlerden biri sinir küpü olup karımın ve arkadaşlarımın: “Yeter artık! Seni böyle sinirli görmeye dayanamıyorum, iç bari bir tane sigara.” demelerini beklemekti. Tiryaki böylelikle onurunu yitirmemiş bağımlılığına yenilmemiş olur, çünkü sigarayı o kendisi içmemiş ona içmesi söylenmiştir. Size böyle bir oyun yapmaya kalkarsa sakın onu sigara içmeye yönlendirmeyin. Onun yerine “Sigara seni bu hallere düşürüyorsa dua et ki, yakında kurtulacaksın. İyi ki, bırakacak cesarete ve mantığa sahipsin.” deyin.

Final:

Bu Skandala Son Vermek İçin Yardımcı Olun

Ben sigaranın bazı toplumunda nükleer silahlar dahil en büyük skandal olduğuna inanıyorum.

Uygarlığın temeli, insanlığın bu denli ilerlemesinin nedeni edindiğimiz bilgi ve deneyimleri yalnızca birbirimize değil aynı zamanda gelecek kuşaklara aktarmamızdır. Daha az gelişmiş hayvanlar bile yavrularını yaşamın tehlikelerine karşı uyarmak gereğini duyarlar.

Nükleer silahlara ne kadar karşı çıkarsam da bu tür kararların hiç değilse olumlu bir amaca yönelik olarak, insanlığa yarar sağlamak için alındığını itiraf etmeliyim. Sigaranın gerçekleri ise ortada. Belki son savaşta insanlar sigaranın gerçekten cesaret ve güven verdiğine inanıyorlardı ama bugün öyle olmadığı biliniyor. Bugün gazetede çıkan sigara reklamlarına bakarsanız sigaranın rahatlama veya zevk verdiğine dair hiçbir şey yazmadığını görürsünüz. Yalnızca sigaranın boyu veya tütünün kalitesi belirtilmiştir. Bu zehrin boyu yada kalitesi bizi neden ilgilendirsin ki?

İki yüzlülük inanılır gibi değil. Toplumumuz sigarayla karşılaştırıldığı zaman çok küçük bir sorun olduğu halde eroine karşı çıkar. Oysa bir zamanlar dünya nüfusunun yüzde altmışı sigara içiyordu veya hâlâ içiyor ve çoğu paralarının büyük bir kısmını sigaraya harcıyor, her yıl on binlerce kişi sigara yüzünden yaşamını yitiriyor. Batı toplumunda ölüme yol açan en büyük etken sigara. Peki, bundan en çok kimin kazancı var? Sevgili Maliye Bakanlığımızın. Sigara içenlerin felaketi üzerinden yılda trilyonlar kazanıyor, tütün endüstrisiyse reklam için yılda milyarlar harcıyor.

Sigara firmalarının paketlerin üzerine uyarı yazısı bakmaları ve devletin kanser tehlikesi, kötü ağız kokusu ve kesilmiş bacaklar hakkındaki programlar gibi kampanyalar için biraz para ayırması ne kadar akıllıcadır. Böylece vicdanlarını rahatlatıp: “Biz sizi tehlikeye karşı uyardık. Bu sizin seçiminizdi.” diyebilirler. Tiryakilerin seçim şansı eroinmanlarınkinden fazla değildir. Tiryaki olmaya karar vermezler; sinsi bir tuzağa düşürülürler. Gerçekten seçim şansı olsaydı yarın her an bırakabilecekleri düşüncesiyle başlayan geçlerden başka kimse sigara içmezdi.

Olaya neden iki ayrı açıdan bakılıyor? Eroinmanlar yasalar karşısında suçlu görüldükleri halde neden bağımlı olduklarını kaydettirip bağımlılıklarından kurtulmak için bedava olarak eroin alabiliyor ve gerekli tıbbi tedaviyi görebiliyorlar? Sırf şaka olsun diye kendinizi sigara tiryakisi olarak kaydettirmeye çalışın. Size maliyet fiyatına bile sigara vermezler. Değerinin üç katı fazlasını vermeniz gerekir ve ne zaman devletin kasası boşalsa Maliye Bakanlığı tütün vergisini artırır. Sanki sigara içenlerin yeterince sorunu yokmuş gibi!

Doktora gidip yardım istediğinizde size ya bildiğiniz şeyi “Sigarayı bırakın, sizi ölüme sürüklüyor.” Söyler yada en azından reçete parasını vermek zorunda olduğunuz ve içinde kurtulmaya çalıştığınız uyuşturucu bulunan nikotin sakızları önerir.

Sigaradan uzaklaşma kampanyaları tiryakiye yardımcı olmaz, yalnızca sigarayı bırakmasını güçleştirir. Paniğe kapılmasına neden olur, bu da sigara içmek isteğini artırır. Gençleri bile sigaraya başlamaktan alıkoymaz. Gençler sigaranın insanı ölüme

sürüklediğini bilirler ama tek bir sigaranın böyle bir tehlike yaratmadığını da bilirler. Sigara çok yaygın olduğu için gençler sosyal baskı yada merak gibi nedenlerden dolayı er yada geç bir sigara içeceklerdir. Tadı iğrenç geleceğinden büyük bir olasılıkla bağımlılık kazanacaklardır.

Bu skandala neden göz yumuyoruz? Neden devletimi artık etkili bir kampanya düzenlemiyor? Neden bize nikotinin bir uyuşturucu ve ölüme yol açan bir zehir olduğu, ne rahatlama ne de özgüven duygusu verdiğini, yalnızca yaşam gücümüzü yok ettiğini ve çoğunlukla tek bir sigaranın bağımlılık kazanmamıza yettiğini söylemiyor?

H.G. Wells'in "Zaman Makinesi" adlı kitabını okumuştum. Kitap gelecekte olan bir olayı anlatıyordu. Adamın biri bir nehre düşer, yanındakiler nehir kenarında kıpırdamadan duran hayvanlar gibi onun çığlıklarını umursamadan orada öylece dururlar. Bu davranışı insanlık dışı ve ürkütücü bulmuştum. Toplumumuzun sigara konusundaki genel kayıtsızlığını buna çok benzetiyorum. İngiltere'de tütün endüstrisinin finanse ettiği dart turnuvaları hep televizyonun en çok izlenen zamanlarında gösterilir. İzleyiciler "Yüzde seksen!" diye bağırırken oyuncunun bir sigara yaktığı görülür. Turnuva mafya tarafından finanse edilseydi ve oyuncu kolundan şırınga vuran bir eroinman olsaydı ne gibi bir etki yaratırdı tahmin edin!

Toplumun sağlıklı, hiçbir eksiği olmayan gençlere kendilerine fiziksel ve ruhsal açıdan zarar verme, yaşam boyu sigaraya esir olma ve pislik ve hastalık içinde yaşama ayrıcalığı için bir servet harcatmasına neden göz yumuyoruz?

Belki abarttığımı düşünüyorsunuzdur. Abartmıyorum. Babam elli yaşında sigara yüzünden öldü. Güçlü bir adamdı, bugün hâlâ yaşıyor olabilirdi. Ben kırk yaşlarındayken ölümden kıl payıyla kurtuldum, gerçi buna sigara değil beyin kanaması neden olmuştu. Şimdi yaşamımı sigara konusunda danışmanlık yaparak geçiriyorum. Sigara yüzünden sakat kalmış yada sona yaklaşmış kişiler beni görmeye geliyor. Şöyle bir düşünme zahmetinde bulunursanız sizin de bu durumda birçok kişi tanıdığınızı fark edersiniz.

Toplum içinde artık yeni bir rüzgar esiyor. Bir kartopu yuvarlanmaya başladı ve umarım bu kitap sayesinde bir çığ haline gelir.

Bu kitaptaki düşünceleri yayarsanız siz de katkıda bulunmuş olursunuz.